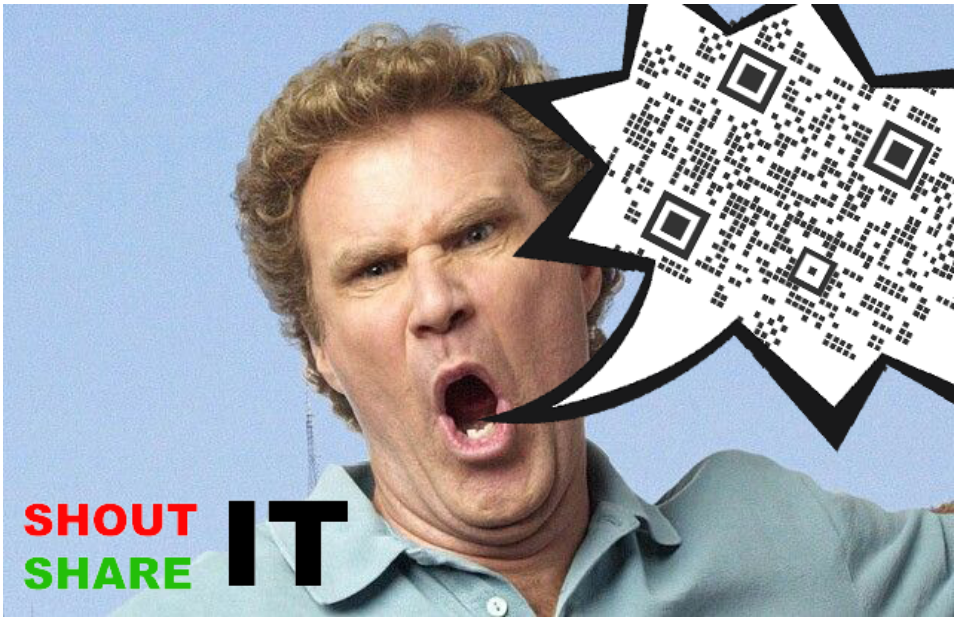
Кулинарная энциклопедия

том 26

П (Панфорте — Пашотница)


SHOUT
SHARE
IT

Annotation

В 26 томе: рецепт торта «Панчо» и домашней пастилы; как приготовить паприкаш и пастуший пирог; всё о пармезане, патиссонах и пастернаке; что такое панфорте, папанаши и пататник; секреты готовки на пару и пассерования; как сделать идеальную творожную пасху; какой десерт летом предпочитают жители Кореи и многое другое.

- Кулинарная энциклопедия. Том 26. П (Панфорте – Пашотница)
  -
  - Панфорте
  - Панцанелла
  - Панчетта
    -
    - Рулетики из панчетты с черносливом
  - Панчо
  - Панчхан (панчан)
  - Папа рельена
  - Пападам
  - Папайя
    -
    - Салат из папайи
    - Суп из зелёной папайи с креветками
  - Папанаши
  - Папарделле
    -
    - Папарделле в сливочном соусе с белыми грибами
    - Папарделле с креветками
    - Папарделле с мятным песто
  - Папильотка
  - Папоротник
    -
    - Салат из папоротника
  - Паппа аль помодоро
  - Паприка
    -
    - Крем-суп из баклажанов с копчёной паприкой
    - Картофель по-деревенски с паприкой
  - Паприкаш
    -

- Паприкаш из курицы
- Паризьен
  -
  - Соус паризьен
- Паркин
- Пармантье
  -
  - Суп «Пармантье»
  - Картофельная запеканка «Пармантье»
- Пармезан
  -
  - Летний салат с пармезаном
  - Холодный крем-суп из цукини с чипсами из пармезана
- Пармиджана
- Пармская ветчина (парма)
  -
  - Рулетики из пармской ветчины с мини-спаржей и козьим сыром
  - Салат с пармской ветчиной и дыней
  - Салат с пармской ветчиной, инжиром и моцареллой
- Пароварка
  -
  - Куриные тефтели на пару с томатным соусом
  - Лосось на пару с овощами
  - Сладкие булочки на пару
- Парфе
  -
  - Ягодное парфе
  - Клубничное парфе
- Парча-бозбаш
- Пасанда
  -
  - Пасанда с курицей
- Паскуалина
- Пассата
- Пассателли
- Пассерование
  -
  - Суп из лука с сельдереем
- Пассеровка белая
- Пассеровка красная
- Паста

- Пастель
- Пастеризация
- Пастернак
  -
  - Пюре из картофеля и пастернака
  - Жареный пастернак с морковью
  - Деревенский суп с пастернаком и перловой крупой
- Пастила
  -
  - Пастила яблочная с цукатами
- Пастилла (пастилья)
- Пастис
- Пастицио (пастиччо)
- Пастицци
- Пастрома (пастрами)
  -
  - Рулет из пресного теста с пастромой и сыром
- Пастуший пирог
- Пастынер
- Пастьера по-неаполитански
- Пасуц толма
- Пасха
- Пататас бравас
- Пататник
- Пататопита
- Пат-а-шу
- Патбинсу
- Пате
  -
  - Пате из свинины и куриной печени
- Патиссон
  -
  - Патиссоны фаршированные
  - Патиссоны маринованные
- Патисьер
- Патока
  -
  - Маринад с тёмной патокой для мяса на гриле
  - Американский пирог с пеканом и светлой патокой
- Патыр
- Пахлава
- Пахта

- Салатный соус на пахте
- Пахта с пряной зеленью
- Смузи из пахты и клубники
- Лимонный кекс на пахте

- Пачаран
- Пашина
  - Вяленая пашина
  - Деревенский летний суп из пашины с овощами
  - Пашина барбекю с соусом чимичурри
- Пашотница (подставка для яиц)

Кулинарная энциклопедия. Том 26. П (Панфорте – Пашотница)

Руководитель проекта: *Ольга Ивенская*
Составители: *Надежда Бондаренко, Наталья Шинкарёва*
Фотографы: *Павел Леляев, Ирина Завьялова*
Консультант: *шеф-повар Сергей Болотов*

© АО «Издательский дом «Комсомольская правда», 2016
© При подготовке макета использовались материалы фотобанков Shutterstock и Depositphotos

Панфорте

Итальянский рождественский десерт. Плотный пирог из пшеничной муки с миндалём, орехами, сухофруктами и ягодами. Пекут панфорте перед Рождеством, а хранить его можно практически до Пасхи.

По легенде, панфорте произошёл от хлеба, кусочек которого маленький мальчик протянул Иисусу Христу, и тот в благодарность сделал всю буханку лакомством.

За более чем 2000 лет истории пирога устоявшегося рецепта так и не появилось, и в каждой итальянской кондитерской выпекают свой оригинальный панфорте. Как правило, в пирог кладут много приправ и специй.

Едят панфорте и как десерт, и как закуску к выдержанному сладкому вину, которое подают подогретым.

На 6–8 порций
Время приготовления: 1 час + охлаждение

1 стакан жидкого мёда
200 г сахара
1 стакан рубленого фундука
1 стакан рубленого миндаля
1 стакан нарезанных засахаренных цукатов (или смеси сухофруктов)
240 г пшеничной муки
100 г какао-порошка + 2 ст. л. для посыпки
1 ч. л. молотой корицы
1 ч. л. молотого имбиря
сливочное масло для смазывания
0,5 ч. л. тёртого мускатного ореха
2 ст. л. сахарной пудры

Калорийность: 421 ккал

• В глубоком сотейнике прогреть мёд, всыпать весь сахар и, помешивая, довести смесь до кипения. Варить, постоянно помешивая, на слабом огне 3–4 минуты, снять с огня.

• В миске смешать орехи и сухофрукты, добавить просеянную муку, какао-порошок и пряности. Тонкой струйкой вливая смесь мёда и сахара, постоянно помешивая, замесить крутое тесто.

• Форму для выпечки обильно смазать сливочным маслом. Выложить тесто в форму и, слегка прижимая, разровнять.

• Выпекать панфорте в духовке при 150 °С в течение 40–45 минут, готовность проверять зубочисткой – она должна выходить из центра пирога сухой.

• Достать пирог из духовки и оставить на 2 часа охлаждаться в форме.

• Извлечь пирог из формы и посыпать смесью сахарной пудры и какао-порошка.

Панцанелла

Итальянский летний салат из овощей и хлеба. В зависимости от рецепта, хлеб для салата смачивают водой, оливковым маслом или подготовленным соусом, затем смешивают его с овощами, например, со спелыми помидорами. Кусочки хлеба пропитываются образующимся соком салата. Обязательные ингредиенты панцанеллы – лук, помидоры и хлеб, но в салат также добавляют огурцы, чеснок, сельдерей, оливки и зелень.

Изначально панцанелла была блюдом итальянской крестьянской кухни. В деревне хлеб, как правило, выпекали на неделю вперёд, из-за чего он часто черствел. Из такого хлеба и стали готовить салат, который впоследствии назвали также «пищей стариков», так как кусочки хлеба быстро размокали в овощном соке, и прожевать их не составляло труда.

Есть несколько вариантов подачи панцанеллы – салат выкладывается на подготовленные кусочки хлеба; хлеб вымачивается в соусе, затем смешивается с овощами; хлеб добавляется непосредственно в салат.

Часто в Италии такой салат предлагают в качестве гарнира к запечённому мясу.

На 3 порции
Время приготовления: 30 мин

100 г подсушенного хлеба
2–3 средних помидора
1 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. бальзамического уксуса
1 ч. л. смеси сушёных итальянских трав
щепотка соли
1 средняя луковица
1 зубчик чеснока
небольшой пучок зелёного базилика
свежемолотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 202 ккал

• Хлеб поджарить в тостере и нарезать на небольшие кусочки.

• Помидоры промыть. Один разрезать пополам, ложкой выскрести из него семена с жидкостью и смешать их с оливковым маслом, бальзамическим уксусом, травами и солью. Смешать приготовленный соус с кусочками хлеба и оставить на 5 минут.

• Оставшиеся помидоры нарезать на тонкие дольки. Лук очистить, нарезать на тонкие кольца или полукольца. Чеснок очистить, пропустить через пресс. Базилик промыть, стряхнуть воду и крупно нарвать.

• К хлебу добавить чеснок, перемешать. Соединить хлеб, помидоры, лук и базилик. Аккуратно перемешать салат и оставить на 10 минут.

• Перед подачей на стол посыпать свежемолотым чёрным перцем.

Панчетта

Итальянский бекон. Для приготовления панчетты жирный кусок свиной грудинки (от свиней специальных пород) сначала провяливают в большом количестве соли, затем обмазывают смесью трав и специй и высушивают в естественных условиях.

Если для приготовления панчетты была выбрана грудинка с большим слоем жира, то такой продукт используют, как правило, для различных блюд, например, спагетти с соусом карбонара. Менее жирные куски грудинки после провяливания сворачивают в плотный рулет и подают тонко нарезанными в качестве самостоятельной закуски или используют для бутербродов.

Рулетики из панчетты с черносливом

На 3–4 порции
Время приготовления: 30 мин

10–15 шт. чернослива
100 г панчетты

Калорийность: 398 ккал

• Чернослив замочить в кипятке и оставить на 20 минут, затем промыть под проточной водой и обсушить салфетками.

• Панчетту нарезать очень тонко и обжаривать на сухой сковороде в течение 2–3 минут.

• Снять ломтики грудинки со сковороды, выложить на бумажное полотенце и дать стечь лишнему жиру.

• В каждый ломтик завернуть по одной ягоде чернослива и наколоть на деревянную зубочистку.

Панчо

Торт со сметанным кремом. История рецепта совсем короткая – он «ровесник века», и, несмотря на это, в России торт стал таким же знаменитым, как «Прага» или «Птичье молоко». Придуман торт «Панчо» одной московской кондитерской компанией. Рецепт держится в строгом секрете, но существует много любительских его версий. Приготовленный в домашних условиях «Панчо» может называться «Ванька», «Хлопчик кучерявый» и т. д.

Готовится торт «Панчо» из бисквитного теста со сметанным кремом. В него добавляют кусочки консервированных ананасов, свежую или консервированную вишню и др. Сверху торт поливается шоколадной глазурью.

На 6–8 порций
Время приготовления: 1 час + пропитывание

2 ч. л. соды
300 мл сметаны 20 % жирности
5 яиц
200 г сахара
540 г пшеничной муки
3 ст. л. какао-порошка
сливочное масло для смазывания
1 маленькая банка ананасов, консервированных в собственном соку
100 г очищенных грецких орехов
50 г шоколадной стружки или кондитерской посыпки

Для крема
600 мл сметаны 20 % жирности
250 г сахара

Для глазури
100 г сливочного масла
8 ст. л. сахара
3 ст. л. какао-порошка
5 ст. л. сметаны

Калорийность: 306 ккал

• Соду смешать со сметаной и оставить на 10 минут. Яйца взбить с сахаром до крепкой пены (взбивать 5–7 минут). Добавить к яйцам муку, перемешать и соединить со сметаной. Тесто аккуратно перемешать. Отделить примерно четвёртую часть и добавить в неё какао-порошок.

• Форму для запекания смазать сливочным маслом, присыпать мукой и выпекать в духовке при 180 °C в течение 20–25 минут: сначала тёмный корж с какао, а затем 3 светлых коржа. Каждый корж остудить. Тёмный оставить целым, светлые нарезать кубиками 2 × 2 см.

• Приготовить крем. Охлаждённую сметану смешать с сахаром и взбить миксером на высокой скорости до получения лёгкой однородной массы.

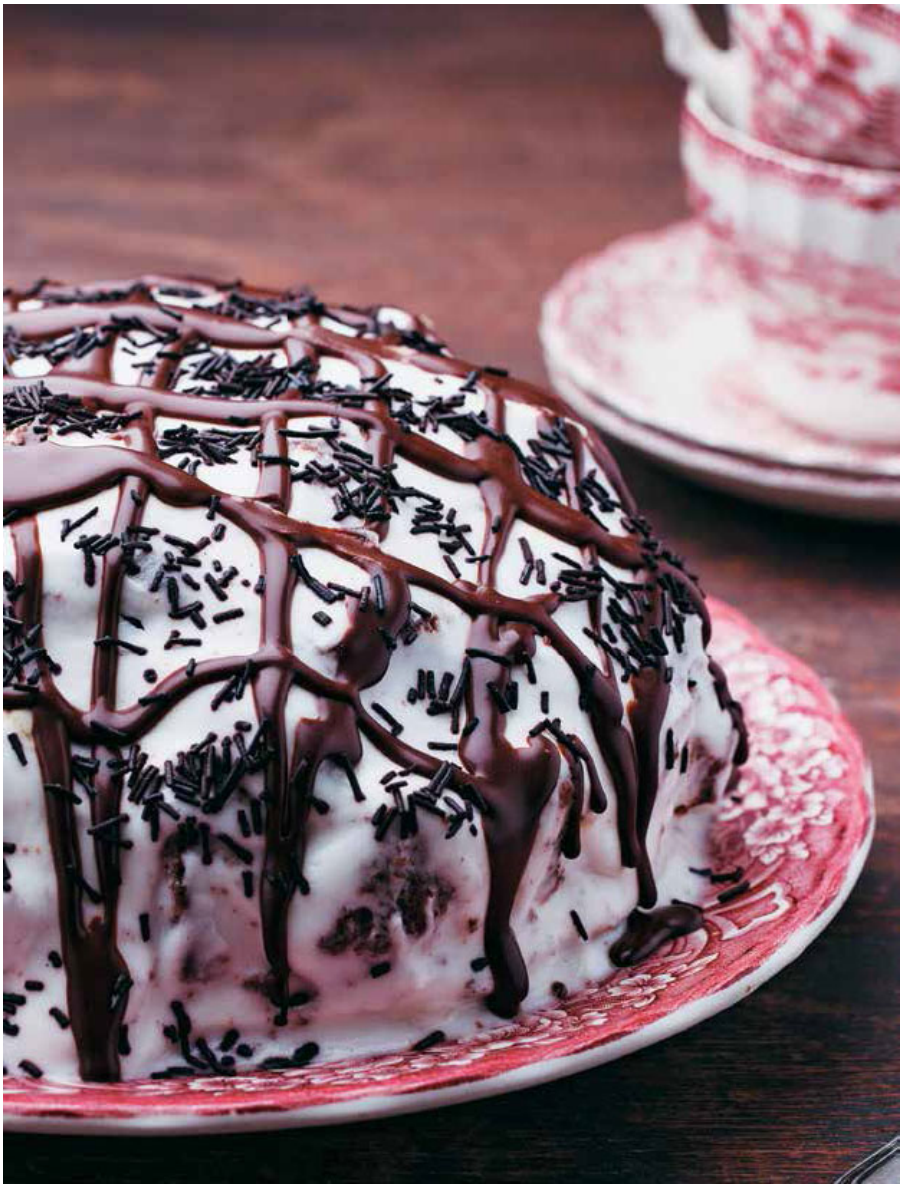
• С ананасов слить сок, нарезать произвольно. Орехи порубить и прокалить на сухой сковороде 2–3 минуты.

• Собрать торт. Взять тёмный корж как основу, на него выложить слой кубиков из светлого бисквита, проложить кусочками ананасов и присыпать орехами. Обильно промазать сметанным кремом. Уложить таким образом все бисквитные кубики, ананасы и орехи. При этом формировать торт в виде горки. Сверху обильно смазать сметанным кремом.

• Приготовить глазурь. В сотейнике смешать масло и сахар, варить на слабом огне до полного растворения сахара. Просеять в сотейник какао-порошок, перемешать и снять с огня. В горячую глазурь добавить сметану и быстро перемешать.

• Дать глазури немного остыть и тёплой полить торт так, чтобы сформировать тонкие шоколадные нити. Посыпать шоколадной стружкой или кондитерской посыпкой.

• Поставить торт в холодильник на 3–5 часов для пропитывания.



Панчхан (панчан)

Корейские закуски и салаты, которые подаются к основному блюду или рису в небольших тарелках. Традиция дополнять основное блюдо многочисленными закусками – давняя, и панчхан подают на стол всегда, будь то обычный семейный обед или торжественный ужин.

Как правило, панчхан сервируют в центре стола так, чтобы каждый участник трапезы мог дотянуться до всех тарелок, при этом перекладывать закуски из общей тарелки в свою в Корее не принято, а основные блюда каждому подают порционно. Количество закусок в составе панчхан напрямую зависит от значимости события, чем важнее – тем более богатым по составу будет панчхан, и начинается количество тарелочек с 6: корейцы считают, что 6 – число удачи и процветания.

В разных провинциях Кореи свои традиции подачи панчхан – где-то эта часть стола остаётся неизменной всю трапезу, а где-то панчхан будут менять с подачей каждого блюда. Панчхан подают как в Северной, так и в Южной Корее. И для обеих стран обязательным в составе закусок будет кимчхи *(см. Кимчхи)*.

Корейские закуски и салаты отличаются остротой, в них кладётся много специй, лука и чеснока, а также обязателен кислый вкус, который достигается за счёт добавления лимонного сока и уксуса. Главная задача закуски панчхан – возбудить аппетит и оттенить простой вкус основного блюда, будь то рис, мясо, птица или рыба.

Папа рельена

Блюдо карибской кухни, представляющее собой начинённое рубленым мясом картофельное пюре, сформированное в виде небольшого пирожка и затем обжаренное в масле. Мясо для блюда обычно обильно приправляют специями.

В разных странах карибского бассейна есть свои собственные предпочтения относительно начинки. В традиционном рецепте в ход идут мясо, капуста, рис, варёные яйца, лук и пр. Блюдо пользуется особенной популярностью в США в городах, где исторически сильна карибская диаспора, – Майами и Тампа.

На 6 порций
Время приготовления: 50 мин

1 кг картофеля
1 яйцо
около 1 стакана молока
100 г панировочных сухарей
растительное масло для жарки
соль и специи для мяса по вкусу

Для начинки
0,5 стакана риса
4 яйца
1 луковица
300 г белокочанной капусты
700 г говядины
соль и перец по вкусу

Калорийность: 269 ккал

• Картофель вымыть, очистить, отварить в подсоленной воде до мягкости. Размять, добавить яйцо и тёплое молоко. Вымешать пюре, посолить по вкусу.

• Приготовить начинку: рис промыть, отварить в подсоленной воде (около 15 минут), остудить. Яйца сварить вкрутую, остудить, очистить, нарезать кубиками.

• Лук очистить, измельчить, обжарить на сковороде в растительном масле до золотистого цвета. Капусту мелко нашинковать, добавить к луку, тушить до мягкости.

• Говядину нарезать небольшими кубиками. Соединить мясо, лук с капустой, яйца и рис. Посолить и поперчить по вкусу,

добавить специи, перемешать.

• Из остывшего картофельного пюре сформировать лепёшки. В центр каждой положить начинку, скатать, придав форму шарика или пирожка.

• Обвалять в панировочных сухарях, обжарить в хорошо разогретом растительном масле со всех сторон до румяной корочки.

Пападам

Тонкая хрустящая индийская лепёшка из чечевичной муки. Пападам подаётся к различным соусам или используется как основа для блюда, например, карри. Тесто для таких лепёшек готовится из чечевичной муки или смеси её с гороховой, рисовой мукой или крахмалом. Часто в такие лепёшки добавляют различные приправы и специи.

Раскатывают пападам очень тонко и готовят очень быстро, из-за чего они быстро высыхают, поэтому делают их непосредственно перед подачей на стол.

Распространены пападам как в Индии, так и в соседнем Непале. Существует три основных вида этих лепёшек: с красным перцем (острые), с чёрным перцем (пряные, но не острые) и простые, без специй. Готовят лепёшки на решётке, в сковороде, в печи или духовке.

Папайя

Плод пальмообразного дерева семейства Кариковые. Родина папайи – Южная Америка, сегодня это дерево выращивают практически во всём субтропическом поясе, где оно считается одним из важнейших съедобных растений. Плод папайи может содержать до 7 кг мякоти.

Мякоть незрелой папайи при обжаривании по запаху напоминает хлеб, отсюда народное название – «хлебное дерево». Также зрелые плоды папайи по составу и вкусу похожи на дыню, и это способствовало появлению ещё одного названия – «дынное дерево».

Папайя содержит много глюкозы и фруктозы, массу органических кислот и витаминов. Последние в основном представлены группой В. Богаты плоды железом и фосфором. Но особую ценность плодам придаёт папаин – растительный фермент, по своему действию похожий на желудочный сок. В его состав входит фермент протеаза и фермент, подобный пепсину. Именно эти вещества придают соку папайи способность размягчать твёрдые волокна мяса, что индейцы Южной Америки активно использовали ещё 2000 лет назад.

Сегодня эти свойства плодов успешно применяются и для лечения некоторых заболеваний суставов, на основе сока папайи изготавливают ряд лекарств от этих недугов. Также из неё производят редкое и жизненно необходимое лекарство для тех, кто страдает от отсутствия фермента, способного расщеплять белки. Почти четверть урожая папайи уходит на изготовление кремов для депиляции, так как млечный сок незрелых плодов и молодых листьев папайи способен расщеплять человеческие волосы и препятствует появлению новых.

В кулинарии, в основном, используют только хорошо вызревшую папайю. Её едят как самостоятельное блюдо, используют для приготовления салатов, супов, выпечки, цукатов, джемов и алкогольной продукции. Плоды недозрелой папайи запекают с мясным фаршем и морепродуктами, также их вымачивают и подают в качестве холодной закуски с сыром или ветчиной.

Как выбирать

При покупке обратить внимание на цвет плода, окраска должна быть ярко-зелёной с небольшим жёлтым или розовым «румянцем». На ощупь папайя должна быть мягкой, но упругой. Качественная папайя имеет стойкий сладкий аромат.

Как хранить

Папайя хорошо дозревает, так что можно купить недозрелый плод, положить его в тёплое место и подождать 3–4 дня. Зрелую папайю хранят в холодильнике до 7 дней.

Подготовка

Для того чтобы очистить папайю, плод разрезают пополам вдоль, выскребают семена, затем острым ножом срезают толстую несъедобную кожуру.

Салат из папайи

(рецепт тайской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин

400 г свежей зелёной папайи
100 г коктейльных креветок
1 некрупная морковь
1 небольшой огурец
1 маленький перчик чили
5–6 зубчиков чеснока
4–5 помидоров черри
4 больших листа салата
3 ст. л. орехов кешью
100 мл рыбного соуса
100 мл сока лайма
100 мл сахарного сиропа
кинза для украшения

Калорийность: 51 ккал

• Папайю вымыть, разрезать вдоль пополам, удалить семена и натереть на тёрке для корейской моркови. Креветки очистить от панцирей, отварить в кипящей воде в течение 1–2 минут.

• Морковь очистить, натереть на тёрке или нарезать тонкой соломкой. Огурец нарезать соломкой.

• Перчик чили нарезать брусочками. Чеснок очистить, измельчить. Помидоры вымыть, разрезать пополам. Листья салата промыть, стряхнуть воду. Растолочь в ступке чеснок и чили.

• В миску выложить папайю, креветки, морковь, помидоры и кешью, влить рыбный соус, сок лайма и сахарный сироп, добавить толчёные чеснок с перцем, тщательно перемешать.

• На тарелки выложить листья салата, сверху разложить приготовленную смесь, украсить веточками кинзы, полосками огурца и подать к столу.

Суп из зелёной папайи с креветками

(рецепт малайзийской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 40 мин

500 г мякоти папайи
1 маленький красный перчик чили
2–3 луковицы шалота
1 ч. л. креветочной пасты
4 стакана воды
150–200 г крупных креветок
200 г отварного риса для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 39 ккал

• Папайю очистить, удалить семена, мякоть нарезать на ломтики средней толщины. Перчик чили мелко нарубить. Лук-шалот очистить, разрезать пополам.

• Креветочную пасту завернуть в фольгу, подсушить на сухой сковороде на слабом огне с обеих сторон (около 5 минут).

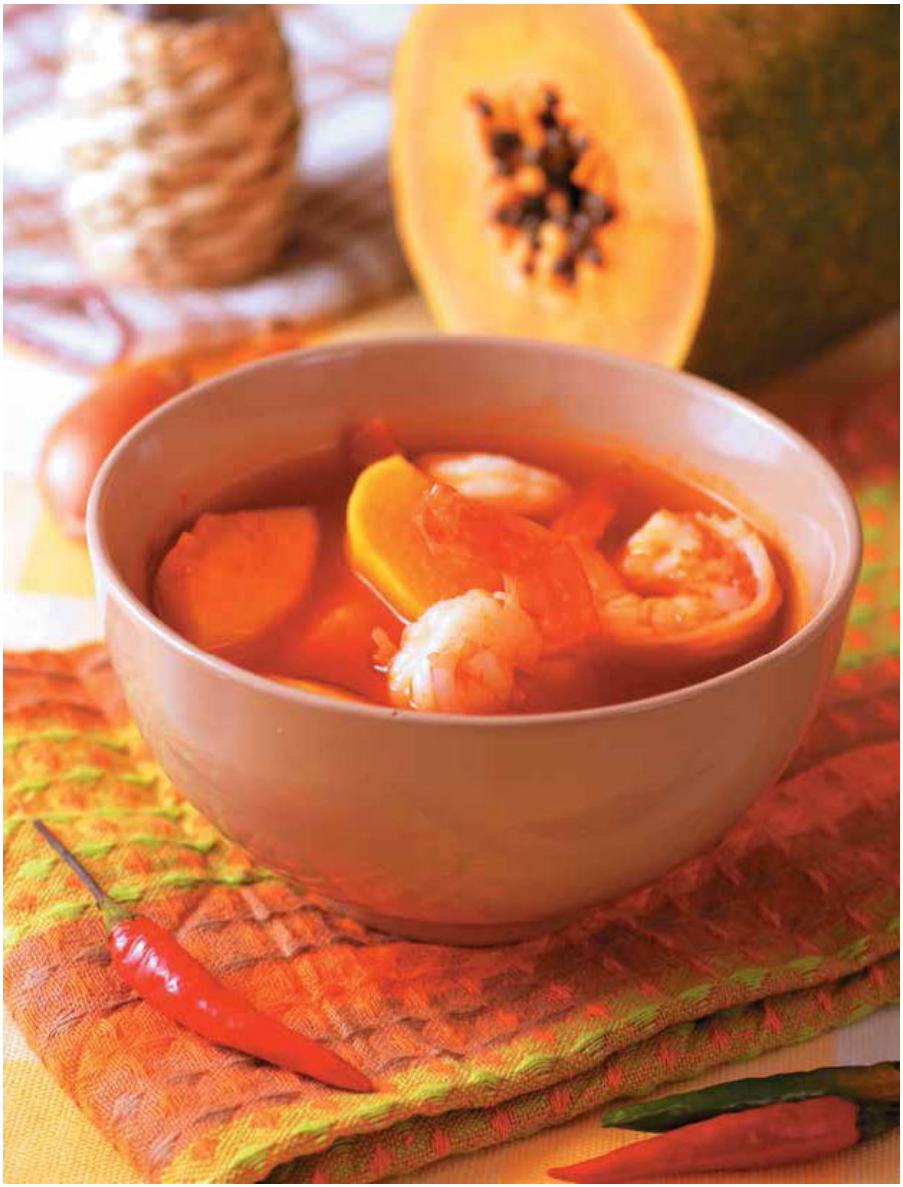
• Подсушенную креветочную пасту, перец чили и лук-шалот смолоть в блендере до однородной смеси.

• Выложить смесь в кастрюлю, залить водой, довести до кипения, накрыть крышкой и варить 10 минут.

• Положить в суп ломтики папайи, накрыть крышкой и варить до её мягкости, около 10 минут. Посолить по вкусу.

• Креветки очистить от панцирей, удалить головы, хвостики оставить. Надрезать со стороны «спинки» и удалить кишечную вену. Положить креветки в суп, варить 3–4 минуты.

• Подать суп горячим. Отдельно подать отварной рис.



Папанаши

Румынские творожные пончики. Папанаши состоят из двух деталей: основания с отверстием в центре, в которое наливают варенье, и круглого шарика, который ставят сверху и заливают густой сметаной. Традиционно папанаши подают тёплыми, по два на порцию.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час

300 г творога
3 яйца
3 ст. л. сахара
щепотка ванилина
100 г манной крупы
5 ст. л. пшеничной муки + для обваливания
1 ч. л. разрыхлителя теста
300 мл растительного масла для жарки
200 г варенья из черники
12 ст. л. сметаны

Калорийность: 336 ккал

• Творог протереть через сито, добавить яйца, сахар, ванилин, манную крупу и муку, смешанную с разрыхлителем теста. Вымесить мягкое, липкое тесто.

• Разделочный стол обильно посыпать мукой и выложить на него ложкой 12 больших и 12 маленьких частей творожной массы. Большие сформировать в круглые лепёшки, пальцем продавить в них отверстия по центру. Из маленьких скатать небольшие шарики.

• В глубоком сотейнике разогреть масло. Жарить сначала большие лепёшки папанаши на среднем огне с двух сторон по 5–7 минут, до золотистого цвета. Готовые папанаши выложить на бумажные салфетки, дать стечь лишнему маслу.

• Когда обжарится последняя большая лепёшка, поместить в масло сразу все маленькие шарики.

• Большие лепёшки разложить на блюде для подачи, в отверстие каждой влить 2–3 ст. ложки варенья, сверху выложить по 1 ст. ложке сметаны.

• Доставать из масла маленькие части и, не давая остыть, помещать их поверх отверстий в больших лепёшках. Подавать

пананаши к столу горячими.

Папарделле

Разновидность итальянской пасты в виде широких плоских полосок. Ширина папарделле варьируется от 1,3 до 2 см. Вкус пасты считается «брутальным», поскольку она раскатана шире и толще, чем другие виды.

Папарделле всегда подают с густыми соусами. Лучше всего эта паста сочетается со сливочным соусом из белых грибов или мясным соусом. Идеальное мясо для папарделле – баранина или дичь.

Главный секрет приготовления этой пасты заключается в том, чтобы отварить её до полуготовности, а затем довести до мягкости уже в соусе. В результате она хорошо пропитывается, становясь сочной и нежной.

Папарделле в сливочном соусе с белыми грибами

На 4 порции
Время приготовления: 25 мин

600 г свежих белых грибов
3 зубчика чеснока
30 г сливочного масла
смесь сухих итальянских трав
400 г папарделле
300 мл сливок 30 % жирности
тёртый пармезан для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 131 ккал

• Грибы нарезать на кусочки. Чеснок очистить, измельчить. На сковороде растопить сливочное масло, обжарить чеснок, добавить грибы, жарить на сильном огне в течение 3 минут.

• Всыпать сухие травы, жарить, помешивая, ещё 5 минут.

• Пасту отварить в воде согласно инструкции на упаковке, сохранив немного отвара.

• Влить сливки и 1 половник воды, в которой варилась паста, довести до кипения, тушить 3–4 минуты.

• Пасту переложить в сковороду с соусом, приправить солью и перцем, перемешать. Перед подачей посыпать тёртым сыром.

Папарделле с креветками

На 2–3 порции
Время приготовления: 25 мин

1 луковица
2–3 зубчика чеснока
500 г креветок
2 ст. л. растительного масла
0,5 лимона
200 г сливок 10 % жирности
смесь сухих итальянских трав
250 г папарделле
соль и перец по вкусу

Калорийность: 175 ккал

• Лук и чеснок очистить, измельчить. Креветки разморозить, очистить, сохранив хвостики.

• В сковороде разогреть растительное масло, спассеровать лук и чеснок до мягкости.

• Выложить в сковороду креветки, обжарить до золотистого цвета, сбрызнуть выжатым из лимона соком.

• Тушить 2–3 минуты, затем влить сливки, посолить, поперчить по вкусу, добавить сухие травы, перемешать и снять с огня.

• Пасту отварить до полуготовности, откинуть в дуршлаг.

• Переложить пасту в сковороду с соусом, перемешать. Прогреть всё вместе 3 минуты, подать к столу.

Папарделле с мятным песто

На 4 порции
Время приготовления: 25 мин

1 небольшая луковица
1 зубчик чеснока
1 ст. л. растительного масла
400 г папарделле
соль и перец по вкусу
Для песто
40 г пармезана
0,5 пучка мяты
2 ст. л. очищенных кедровых орешков
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. лимонного сока
соль по вкусу

Калорийность: 129 ккал

• Приготовить песто. Пармезан натереть. Мяту промыть, обсушить, крупно нарезать и выложить в чашу блендера. Добавить сыр и кедровые орешки, измельчить.

• Постепенно, не выключая мотор, влить в блендер оливковое масло и лимонный сок. Посолить по вкусу.

• Лук и чеснок очистить, мелко нарубить. Спассеровать до мягкости на растительном масле.

• Пасту отварить до полуготовности, откинуть в дуршлаг, сохранив немного отвара.

• Переложить папарделле в сковороду с луком и чесноком, добавить песто и отвар, перемешать, прогреть несколько минут, подать к столу.

Папильотка

Атрибут праздничного стола, украшение, сделанное из бумаги. Внешне оно представляет собой бумажную трубочку с вырезами и фестончиками. Обычно такими украшениями скрывают кости запечённых животных и птицы. Также папильотка выполняет роль своеобразной ручки, за которую можно удерживать кусок мяса, не запачкавшись при этом жиром. Папильотками иногда оформляют ручки кокотниц при подаче горячих закусок, чтобы не обжечься.

Впервые использовать такие украшения начали французские повара в XIX веке. Из Франции мода на новинку быстро распространилась по всей Европе. В нашей стране папильотки стали особенно популярны в советский период, ими активно пользовались при подаче блюд в ресторанах. Сейчас эта деталь оформления встречается довольно редко.

Папоротник

Древнее многолетнее травянистое растение, которое не имеет семян и размножается спорами. Вырастает от 30 до 90 см в высоту. Цвести ему не свойственно, но созревание спор отчасти напоминает цветение. Некоторые виды папоротников выбрасывают вытянутые листья, которые похожи на кисти цветов, когда в жаркую погоду они раскрываются. Нежно-зелёные ростки со свёрнутыми в небольшие улитки головками образуют плотное кольцо на вершине стволика папоротника.

Целебные свойства этих растений известны со времён Древнего Китая. В России произрастает более 100 видов папоротников, самыми популярными из которых являются орляк и страусник.

В пищу побеги папоротника употребляются в Азии, Индии, Корее, Японии и на Дальнем Востоке. Ценят его за великолепные вкусовые качества, а в Японии уверены, что это растение оказывает омолаживающее действие. Более того, оно способно стимулировать обмен веществ, утолять боль, снижать жар, избавляет от радикулита, диатеза, экземы и многих других болезней. Такое обилие полезных свойств обусловлено богатым витаминно-минеральным составом. В папоротнике присутствуют витамины С, Е, витамины группы В, а также йод и марганец. Употребление папоротника способствует укреплению иммунитета, помогает нормализовать уровень сахара в крови, оказывает положительное влияние на работу щитовидной железы и эндокринной системы.

В кулинарии используют молодые побеги растения. Папоротник варят, жарят, тушат, солят, маринуют, готовят из него салаты, супы, горячие блюда и холодные закуски.

Как выбирать

Собирают побеги папоротника только в начале лета. Для сбора пригодны побеги длиной не более 20 см. Готов ли папоротник для сбора, определяют по звуку – побег должен ломаться с хрустом.

Как хранить

Свежий папоротник хранению не подлежит. В солёном и маринованном виде его нужно хранить в сухом прохладном месте.

Подготовка

Перед приготовлением свежий папоротник обязательно

следует отварить в течение 5–7 минут.

Салат из папоротника

На 4 порции
Время приготовления: 25 мин

200 г ростков папоротника (свежих или солёных)
5 ст. л. растительного масла
2 луковицы
1 морковь
2 ст. л. соевого соуса
щепотка молотого красного перца

Калорийность: 75 ккал

• Папоротник обжарить в растительном масле до мягкости. Если используется солёный папоротник, его следует предварительно вымочить в воде в течение 12 часов. Обжаренный папоротник выложить на бумажное полотенце, чтобы удалить лишний жир.

• Лук очистить, мелко нарезать, обжарить в растительном масле, остудить.

• Морковь очистить, натереть на тёрке, спассеровать, остудить.

• Соединить все ингредиенты салата. Смешать растительное масло с соевым соусом, заправить салат, приправить перцем, подать к столу.

Паппа аль помодоро

Итальянский густой томатный суп с хлебом.

На 6 порций
Время приготовления: 30 мин

1 кг помидоров
5 ст. л. оливкового масла
3 зубчика чеснока
1 маленький перчик чили
небольшой пучок зелёного базилика
2 солёных анчоуса
1 банка очищенных томатов в собственном соку
500 г чёрствого белого хлеба
100 г тёртого твёрдого сыра
щепотка морской соли
щепотка молотого чёрного перца

Калорийность: 112 ккал

• Помидоры очистить от кожицы, разрезать пополам и удалить семена с соком. Мякоть нарезать.

• В глубокую толстостенную кастрюлю влить 1 ст. ложку оливкового масла и добавить очищенный и мелко нарезанный чеснок, жарить 1 минуту. Добавить целый перчик чили и мякоть помидоров.

• У базилика срезать листья и отложить. Стебли базилика мелко нарезать и добавить в кастрюлю. Добавить в суп нарезанные кусочками анчоусы и консервированные томаты вместе с соком. Перемешать суп и готовить на слабом огне под крышкой 3–5 минут.

• Хлеб мелко нарезать и добавить в суп, перемешать и готовить в течение 2–3 минут.

• Добавить в суп тёртый сыр, оставшееся оливковое масло, соль и перец. Крупно нарезать листья базилика, положить в суп. Накрыть крышкой, снять с огня и оставить настаиваться 10 минут перед подачей.

Паприка

Специя в виде мелкого порошка, приготовленная из слабожгучего стручкового красного перца. Паприка отличается ярко-красным цветом и выраженным ароматом. На вкус она сладковатая с едва уловимой горчинкой.

Красный перец и изготовляемая из него паприка попали в Европу благодаря Колумбу. Великий мореплаватель окрестил приправу «индейской красной солью». В Европе новая специя быстро завоевала популярность, особенно в таких странах, как Венгрия и Испания. В основном её использовали малообеспеченные слои населения, поскольку дорогой чёрный перец был по карману только знати. В результате паприка заняла прочное место в национальной кухне этих стран, и встретить её можно в большом количестве блюд.

Сегодня на территории Венгрии, где эта специя пользуется наибольшей популярностью, производят семь сортов паприки, при готовке чаще всего используется специя с более выраженным острым вкусом. Чтобы регулировать остроту паприки, в неё добавляют больше или меньше семян перца, в которых содержится придающее остроту вещество капсаицин, а также перегородки и мембраны. Основным поставщиком паприки на мировой рынок остаётся Венгрия.

В Испании, Венгрии и Сербии популярна также копчёная паприка, которую производят из предварительно высушенных и подкопчённых стручков перца. Она, как и обычная, может варьироваться по остроте. В кулинарии иногда используется паста из паприки, представляющая собой смесь измельчённого перца и растительного масла.

Как выбирать

При выборе специи следует ориентироваться на её цвет. Если вы хотите использовать менее жгучую, нужно выбирать более насыщенную по цвету, ярко-красную паприку. У острой приправы цвет не такой яркий за счёт большего числа молотых семян в её составе.

Как хранить

Хранить паприку, как и другие специи, нужно в герметичной посуде в сухом тёмном месте.

Крем-суп из баклажанов с копчёной паприкой

На 4 порции
Время приготовления: 50 мин

3 средних баклажана
1 луковица
2 зубчика чеснока
2–3 средних помидора
1 красный или жёлтый сладкий перец
2,5 ст. л. растительного масла
1,5 стакана овощного бульона
0,5 стакана жирных сливок
1 ч. л. сахара
1,5 ч. л. копчёной паприки
150 г белого хлеба
пара веточек кинзы
соль и перец по вкусу

Калорийность: 45 ккал

• Баклажаны очистить от кожицы, нарезать крупными кубиками, присыпать солью и оставить на 10–15 минут, чтобы они дали сок. Затем промыть холодной водой.

• Лук и чеснок очистить, нарезать произвольно. Помидоры ошпарить кипятком и снять кожицу, нарезать кубиками. Из сладкого перца удалить семена и перегородки, нарезать кубиками.

• Спассеровать лук и чеснок в глубоком сотейнике на половине растительного масла до мягкости и лёгкого золотистого оттенка.

• Добавить к луку и чесноку остальные овощи, обжаривать, помешивая, около 5 минут.

• Влить в сотейник бульон, накрыть крышкой и готовить на слабом огне около 15 минут, до мягкости овощей.

• Готовый суп измельчить до однородности с помощью погружного блендера, вернуть в сотейник, добавить сахар, 1 ч. ложку копчёной паприки, соль и чёрный перец по вкусу. Прогреть, но не доводить до кипения.

• С белого хлеба срезать корки, нарезать кубиками, сбрызнуть оставшимся растительным маслом и посыпать паприкой.

Перемешать, выложить на противень и поместить в нагретую до 200 °С духовку примерно на 7 минут, чтобы получились хрустящие гренки.

• При подаче посыпать суп гренками и рубленой зеленью кинзы.

Картофель по-деревенски с паприкой

На 10 порций
Время приготовления: 1 час

1,5 кг молодого картофеля
1 ст. л. сладкой паприки
2 ст. л. растительного масла
50 г тёртого твёрдого сыра
соль и перец по вкусу

Калорийность: 143 ккал

• Картофель вымыть, обсушить. Разрезать каждый клубень на 4 части, посыпать паприкой, солью и перцем, перемешать.

• Противень смазать растительным маслом, выложить картофель, накрыть фольгой, поместить в разогретую до 180 °С духовку на 25–30 минут.

• Затем снять фольгу, запекать ещё 10 минут до румяной корочки.

• Посыпать горячий картофель тёртым сыром, подать как гарнир или самостоятельное блюдо.

Паприкаш

Знаковое блюдо венгерской кухни. Представляет собой мясо, тушённое в сметанном соусе с добавлением паприки. Обычно для паприкаша берут «белое» мясо: курицу, ягнятину, телятину и даже рыбу. Жирное или «тёмное» мясо для блюда не годятся.

Для того чтобы паприкаш получился особенно вкусным, важно использовать только свежую сметану, без явно выраженного кислого вкуса.

В самой Венгрии блюдо считается диетическим, хотя следует отметить, что паприкаш с острой приправой вряд ли подойдёт тем, кто страдает заболеваниями желудочно-кишечного тракта.

Паприкаш из курицы

На 4 порции
Время приготовления: 2 часа

1 средняя курица весом до 1 кг
2 крупные луковицы
1 крупный красный сладкий перец
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. паприки
2 стакана сметаны
1 ст. л. пшеничной муки
соль по вкусу

Калорийность: 85 ккал

• Курицу обсушить, нарубить на небольшие куски. Лук очистить, измельчить. Перец вымыть, разрезать пополам, очистить от семян и перегородок, нарезать небольшими кубиками.

• В кастрюле с толстым дном разогреть растительное масло, обжарить лук до золотистого цвета, добавить курицу, тушить 4–5 минут на среднем огне.

• Всыпать паприку и нарезанный сладкий перец, перемешать. Залить курицу кипятком так, чтобы вода лишь покрывала мясо. Тушить под закрытой крышкой в течение 1 часа на среднем огне. В конце тушения добавить соль по вкусу.

• Сметану смешать с мукой, залить курицу полученной смесью. Тушить на слабом огне 10–15 минут. Подать паприкаш к столу горячим.

Паризьен

(от фр. *parisien* – парижанин)

1) Отварной картофель среднего размера круглой формы.

2) Яйца, запечённые в хлебных стаканчиках.

3) Французские булочки крем де паризьен *(см. Крем де паризьен)*.

4) Классический сливочный соус с яичными желтками, входящий в группу самых известных во французской кухне. Готовить его непросто, поэтому в основном паризьен используют повара и домашние кулинары со стажем.

Соус может подаваться как горячим, так и холодным, он отлично сочетается с мясом, рыбой, отварными или жареными овощами.

Соус парижьен

Время приготовления 40 мин

1 луковица
1 пучок петрушки
1 пучок укропа
100 г сливочного масла
2 ст. л. пшеничной муки
2–3 зубчика чеснока
щепотка тёртого мускатного ореха
1 долька лимона
2 лавровых листа
2 свежих яичных желтка

Калорийность: 122 ккал

• Лук очистить, измельчить. Зелень промыть, стряхнуть воду, отрезать стебли, мелко нарубить.

• В сотейнике растопить 30 г сливочного масла, всыпать муку, готовить, постоянно помешивая, пока масса не приобретёт кремовый цвет.

• Чеснок очистить, раздавить, добавить в масляно-мучную смесь. Всыпать мускатный орех, перемешать.

• Отдельно в сковороде растопить 30 г сливочного масла. Обжарить лук до золотистого цвета. Затем добавить оставшуюся часть сливочного масла и нарезанную зелень.

• Обе части соуса соединить в чаше блендера, взбить до однородности.

• Перелить соус в сотейник, поместить на слабый огонь, добавить выжатый из лимона сок и лавровый лист, прогреть до загустения, не доводя до кипения. Снять с огня, остудить.

• К яичным желткам добавить щепотку соли, взбить венчиком. Помешивая, ввести желтки в остывший соус.

Паркин

Имбирная коврижка в британской кухне. Родиной паркин является Шотландия, а история её появления связана с королём Джеймсом I. В 1605 году на него планировалось покушение, организатором которого выступил Гай Фокс. Покушение не состоялось, злоумышленник был пойман. С тех пор ежегодно 5 ноября в Великобритании отмечают Ночь Костра, в которую принято сжигать чучело Гая Фокса. Именно в этот день к столу подают паркин.

Мягкую коврижку традиционно готовят из овсяной муки с добавлением чёрной патоки или мёда.

Время приготовления: 1 час

225 г пшеничной муки
225 г овсяной муки
щепотка соли
1 ч. л. соды
3 ч. л. молотого имбиря
225 г коричневого сахара
225 г чёрной патоки или тёмного мёда
50 г смальца
60 г сливочного масла
1 яйцо
100 мл молока
сахарная глазурь и цукаты из имбиря для украшения (по желанию)

Калорийность: 289 ккал

• Просеянную муку смешать с солью, содой, имбирём. Добавить коричневый сахар, перемешать. Влить патоку или мёд, добавить смалец и масло.

• Разбить в смесь яйцо, влить молоко, замесить тесто.

• Форму для кекса смазать маслом, выложить в неё тесто, поместить в разогретую до 170 °С духовку на 10 минут.

• Затем уменьшить температуру до 150 °С и выпекать ещё 20–25 минут.

• Извлечь паркин из духовки, остудить, нарезать на куски, по желанию покрыть сахарной глазурью и украсить имбирными цукатами, подать к столу.

Пармантье

Суп-пюре и запеканка из картофеля с мясным фаршем во французской кухне.

Оба блюда обязаны своим названием фармацевту и агроному, сумевшему кардинальным образом изменить отношение французов к картофелю. Как и во многих других странах Европы, первое время картофель воспринимали как ядовитое растение, отказываясь употреблять его в пищу. Истерию вокруг овоща подогревал и французский парламент, который в 1748 году объявил его ядом и заявил, что он может вызывать многочисленные болезни, в числе которых была названа вызывавшая ужас проказа. В такой ситуации о повсеместном употреблении картофеля не могло идти и речи. В то же время просвещённые люди, такие как Антуан Огюст Пармантье, по достоинству оценили вкусовые качества и питательную ценность растения. Неугомонный Огюст посвятил немало времени селекции овоща и, в конце концов, добился официального признания его безопасности для здоровья. Чтобы доказать, что картофель заслуживает достойного места среди остальных популярных продуктов питания, Пармантье пригласил на ужин влиятельных гостей, которым подали 20 разных картофельных блюд. Гости остались в восторге, а об Огюсте узнал сам король Франции Луи XVI. Он повелел выдать надел земли под выращивание картофеля. В том, что этот овощ стали употреблять и крестьяне, большую роль сыграл психологический фактор. Днём поле неусыпно охраняли стражники, а ночью крестьяне воровали клубни и приносили их домой. Постепенно картофель стал популярным и у простого люда, а имя его главного «популяризатора» закрепилось за несколькими блюдами из картофеля.

Суп «Пармантье»

На 2 порции
Время приготовления: 1 час

500 г картофеля
100 г лука
100 г сливочного масла
0,5 л куриного бульона
1 лавровый лист
1 яичный желток
200 г сливок
петрушка для украшения
соль и перец по вкусу

Калорийность: 68 ккал

• Картофель очистить, нарезать кубиками. Лук очистить, мелко нарубить.

• В кастрюле с толстым дном растопить сливочное масло. Положить в кастрюлю картофель и лук, готовить на среднем огне около 10 минут, пока картофель слегка не подрумянится.

• Влить в кастрюлю бульон, добавить лавровый лист, соль и перец по вкусу, варить до мягкости картофеля.

• Бульон процедить, картофель протереть через сито или измельчить блендером. Соединить картофель с бульоном, перемешать.

• Желток взбить со сливками. Влить полученную смесь в бульон с картофелем, довести до кипения. Подать суп горячим, украсив зеленью петрушки.

Картофельная запеканка «Пармантье»

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

800 г картофеля
150 г сливочного масла
300 мл молока или нежирных сливок
щепотка тёртого мускатного ореха
1 луковица
400 г говяжьего фарша
30 г сыра эмменталь или грюйер
соль и перец по вкусу

Калорийность: 161 ккал

• Картофель очистить, разрезать каждый клубень на 4 части, отварить в подсоленной воде до мягкости, около 25 минут.

• Размять картофель в пюре, добавить 70 г сливочного масла, влить подогретое молоко или сливки (пюре должно получиться достаточно густым). Посолить, поперчить по вкусу, добавить мускатный орех.

• Лук очистить, измельчить. Обжарить в 30 г сливочного масла до золотистого цвета.

• Добавить к луку фарш, перемешать. Тушить 10 минут, в конце посолить и поперчить по вкусу.

• Форму для запекания смазать сливочным маслом. Выложить половину пюре, фарш с луком, вторую половину пюре.

• Сыр и оставшееся масло (хорошо охлаждённое) натереть на тёрке. Посыпать блюдо сыром и стружкой масла, поместить в духовку.

• Запекать при 200 °С в течение 15 минут. Подать блюдо к столу горячим.

Пармезан

Самый известный итальянский твёрдый сыр. Пармезан отличается ломкой текстурой, для его созревания требуется длительное время – от 12 до 36 месяцев. Для него характерен глубокий аромат с нотками лесного ореха, который сильнее выражен у «старого» сыра.

Для того чтобы произвести 1 головку пармезана, требуется примерно 550 л молока, ведь вес средней головки составляет 38–40 кг. Готовность каждой головки проверяется с помощью специального серебряного молоточка, простукиванием. Есть даже особая категория рабочих, которые занимаются определением зрелости сыра. Называются они «пармскими слухачами».

Родиной пармезана являются итальянские провинции Парма и Реджо-нель-Эмилия. Традиционно его производят также в Модене, Болонье и Мантуе. Неповторимый вкус сыра обусловлен присутствием в его составе большого количества глутамата натрия.

Полагают, что появился пармезан во времена Средневековья благодаря монахам-бенедиктинцам. В силу своего постоянного пребывания в стенах монастыря, они нуждались в сыре с длительным сроком хранения. Популярность в Италии сыр получил в XIII веке, именно к этому периоду относятся первые упоминания о нём в письменных источниках. Впоследствии о сыре упоминали многие авторы, вписывая его в сюжет своих литературных произведений. Так, например, в известнейшем романе Р. Л. Стивенсона «Остров сокровищ» брошенный на острове пират просил у обнаруживших его героев кусочек пармезана.

Сыр является настоящим достоянием Италии и ценится настолько высоко, что под его залог можно получить кредит в банке. Правда, такая практика существует лишь в нескольких банках страны. С 2008 года по решению Европейского суда пармезаном может называться только сыр, произведённый на севере Италии.

Пармезан – не только вкусный, но и полезный продукт. Он богат витаминами и минеральными веществами. Это настоящий кладезь ценного концентрированного белка. Высокое содержание кальция в сыре позволяет рекомендовать его тем, кто страдает нехваткой этого элемента.

В кулинарии пармезан широко используется для улучшения вкуса блюд. Иногда его подают в качестве закуски к вину, дополняя фруктами, или в составе сырной тарелки. Чаще всего

сыр добавляют в салаты, ризотто, пасту, лазанью, пиццу и другие горячие блюда.

Как хранить

Хранить пармезан следует, достав его из пластиковой упаковки. Лучше всего завернуть сыр в пергаментную или восковую бумагу. Если предполагается более длительное хранение, поверх пергаментной бумаги нужно обернуть его фольгой. В таком виде пармезан может храниться 6 месяцев в холодильнике при температуре 6–8 °С.

Летний салат с пармезаном

На 2 порции
Время приготовления: 10 мин

200 г салата айсберг
100 г рукколы
2 спелых помидора
100 г оливок
40 г пармезана
Для заправки
1 ст. л. оливкового масла *extra virgin*
2 ч. л. лимонного сока или уксуса, настоянного на травах
щепотка сахара
соль и свежемолотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 51 ккал

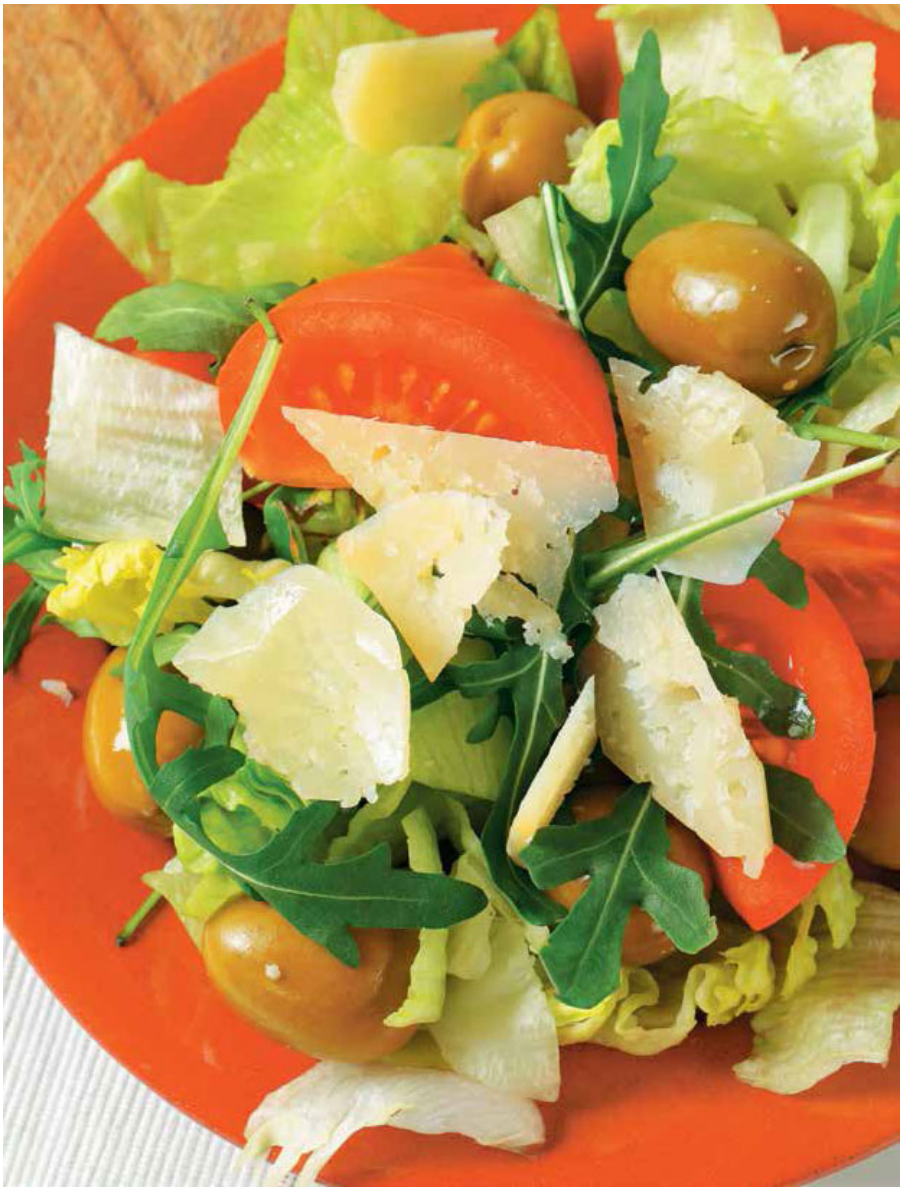
• Листья салата айсберг промыть и обсушить, крупно нарвать руками и разложить в тарелки. Посыпать промытой и обсушенной рукколой.

• Помидоры разрезать на дольки, выложить на салат. Дополнить оливками.

• Приготовить заправку, перемешивая все её ингредиенты венчиком до растворения соли и сахара.

• Пармезан натереть тонкими хлопьями.

• Сбрызнуть салат заправкой и посыпать пармезаном, подавать к столу.



Холодный крем-суп из цукини с чипсами из пармезана

На 4 порции
Время приготовления: 10 мин

1 луковица
2 зубчика чеснока
750 г цукини
1 банка (400 г) консервированного нута
750 мл овощного бульона
несколько веточек петрушки
цедра 1 лимона
1,5 ст. л. растительного масла
100 г пармезана
соль и перец по вкусу

Калорийность: 51 ккал

• Лук и чеснок очистить, мелко нарубить. Цукини промыть, если плоды молодые, очищать не нужно. Нарезать цукини кубиками. С нута слить жидкость. Петрушку промыть, обсушить и мелко нарубить. Стереть на мелкой тёрке цедру с лимона.

• На сковороде с 1 ст. ложкой растительного масла спассеровать лук и чеснок до мягкости.

• Добавить в сковороду цукини, обжаривать 2 минуты, помешивая.

• Влить бульон, добавить нут и лимонную цедру, готовить под крышкой до мягкости цукини, около 5 минут.

• Готовый суп немного остудить, добавить рубленую петрушку и измельчить до однородности с помощью погружного блендера (для идеально нежной текстуры можно протереть суп через сито).

• Приправить суп по вкусу солью и перцем, убрать в холодильник до полного остывания.

• Приготовить чипсы из пармезана. Натереть сыр на мелкой тёрке. Большую сковороду смазать оставшимся растительным маслом. Разогреть, выложить тёртый пармезан небольшими горками. Когда сыр растечётся в виде кружочка или овала и поджарится снизу, аккуратно лопаткой перевернуть его на другую сторону и слегка поджарить. Готовые чипсы снять со сковороды и переложить на бумажное полотенце. Дать полностью остыть.

• При подаче выложить крем-суп в стеклянные стаканы, украсить чипсами из пармезана и подавать.

Пармиджана

Итальянская запеканка из баклажанов. В каждом регионе страны есть свой собственный рецепт приготовления этого блюда. Рецепты различаются как способом нарезки баклажанов (вдоль или поперёк), так и особенностями их кулинарной обработки. Так, в некоторых районах перед запеканием баклажаны обжаривают, а в других используют в свежем виде.

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

2–3 крупных баклажана
60 г пармезана
Для соуса
800 г томатов в собственном соку
30 мл оливкового масла
1 ч. л. соли
1 ч. л. сахара
несколько листочков зелёного базилика
100–125 г моцареллы

Калорийность: 63 ккал

• Баклажаны вымыть, нарезать поперёк кружочками толщиной 5 мм. Выложить на сухой противень или решётку, поставить запекаться в духовку при 190 °С на 25 минут. Через 10 минут перевернуть кружочки на другую сторону.

• Томаты измельчить. В кастрюле разогреть оливковое масло, выложить помидоры, добавить соль, сахар и базилик. Тушить на слабом огне в течение 40 минут, периодически помешивая. Соус должен хорошо свариться.

• Форму для запекания немного смазать томатным соусом. Выложить слой баклажанов, полить их соусом, затем слои повторять. Верхний слой смазать соусом и посыпать тёртым сыром. Поверх пармезана выложить кусочки моцареллы.

• Запекать в разогретой до 180 °С духовке 20 минут. Подать в горячем или холодном виде.

Пармская ветчина (парма)

Итальянская сыровяленая ветчина, приготовленная из свиного окорока. Традиционно она производится в провинции Парма, откуда и пошло её название. Для ветчины подходит только строго определённый вид свинины, вес одной свиньи не должен быть меньше 150 кг, а возраст – не менее 9 месяцев. Для того чтобы добиться особенного вкуса, свиней сажают на специальную диету, во время которой их кормят кукурузой, фруктами и сырной сывороткой, оставшейся от производства пармезана. На вкус ветчины влияет также и горный воздух, на котором она сушится в течение 10–12 месяцев.

Исторические данные об этом продукте свидетельствуют о том, что парму готовили специально ко Дню Всех Святых, за которым следовали карнавальные шествия.

Сегодня пармская ветчина стала одним из знаковых продуктов итальянской кухни. Часто её сравнивают с не менее популярным испанским хамоном. Однако, несмотря на явное сходство, различие между ними всё же есть, и весьма существенное. Парма гораздо жирнее хамона, отчего после вяления она получается более нежной и мягкой по структуре. При этом пармскую ветчину можно назвать диетическим продуктом, поскольку в ней содержится не слишком много калорий. Она богата белком, витаминами B_1 и B_2, магнием, калием, цинком и железом.

До сих пор при изготовлении ветчины следуют старинной технологии и не используют никаких пищевых добавок, поэтому она остаётся абсолютно натуральным продуктом.

В кулинарии пармскую ветчину используют как самостоятельное блюдо. Обычно её нарезают очень тонкими, почти прозрачными ломтиками и подают как закуску или аперитив. Также популярно блюдо, представляющее собой «дуэт» пармской ветчины и дыни, чьи кусочки оборачивают в ломтики пармы.

Как выбирать

Лучшими вкусовыми качествами обладает ветчина, срок выдержки которой составляет от 9 до 24 месяцев. Более плотными по структуре являются окорока, которые выдерживались от 1 года и более.

Как хранить

Хранить ветчину следует при температуре 15–20 °С в сухом, хорошо проветриваемом месте. Чтобы парма хранилась после разрезания, место среза нужно обработать растительным маслом. В таком виде ветчина не испортится в течение нескольких месяцев.

Рулетики из пармской ветчины с мини-спаржей и козьим сыром

На 4 порции
Время приготовления: 20 мин

12 побегов молодой спаржи
100 г тонко нарезанной пармской ветчины
100 г мягкого козьего сыра

Калорийность: 182 ккал

• Побеги спаржи вымыть, обсушить, обрезать жёсткие кончики, при необходимости зачистить овощечисткой.

• Ломтики ветчины смазать сыром с одной стороны, завернуть в них побеги спаржи.

• Выложить рулетики на противень, выстеленный бумагой для выпечки.

• Запекать в разогретой до 180 °С духовке, пока спаржа не станет нежной, около 15 минут.

Салат с пармской ветчиной и дыней

На 2 порции
Время приготовления: 25 мин

200 г спелой дыни
100 г тонко нарезанной пармской ветчины
100 г рукколы
0,5 лимона
2 ст. л. оливкового масла
соль и перец по вкусу

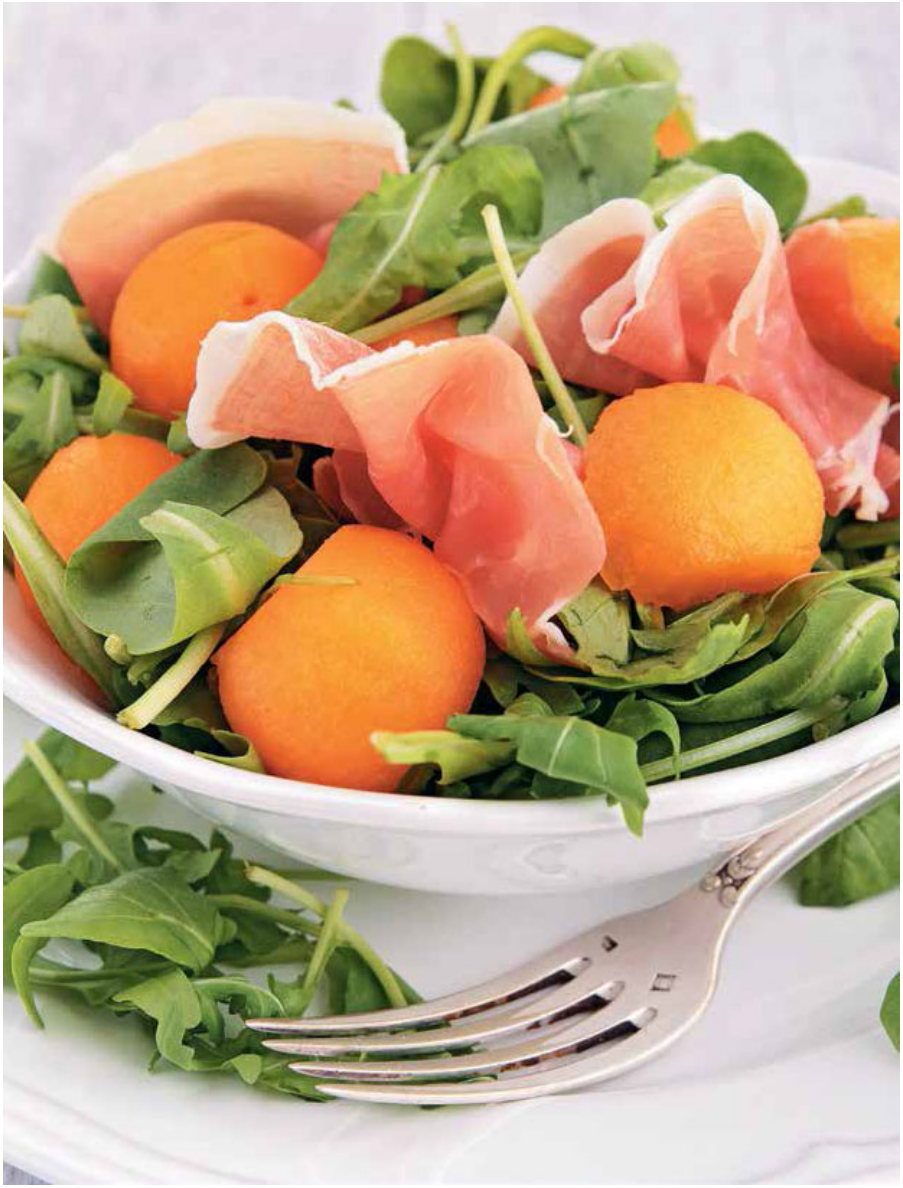
Калорийность: 89 ккал

• Из дыни ложкой-нуазеткой извлечь мякоть, чтобы получились круглые шарики, или просто нарезать дыню кубиками среднего размера.

• Ветчину нарезать полосками. Рукколу вымыть, обсушить, выложить на тарелки для подачи.

• Приготовить заправку: выжать сок из лимона, добавить оливковое масло, соль и перец по вкусу.

• На рукколу выложить дыню и ветчину, полить салат заправкой, подавать.



Салат с пармской ветчиной, инжиром и моцареллой

На 3 порции
Время приготовления: 25 мин

150 г рукколы
2 ст. л. оливкового масла
2 ч. л. бальзамического уксуса
125 г моцареллы
2 шт. свежего инжира
80 г тонко нарезанной пармской ветчины
соль и перец по вкусу

Калорийность: 162 ккал

• Рукколу вымыть, обсушить, выложить на блюдо. Сбрызнуть 1 ч. ложкой масла и 1 ч. ложкой бальзамического уксуса, посолить, поперчить по вкусу.

• Моцареллу поломать руками или нарезать небольшими кубиками. Инжир вымыть, обсушить, нарезать дольками.

• Выложить ветчину, моцареллу и инжир на листья рукколы.

• Приправить оставшимися маслом и уксусом, солью и перцем.

Пароварка

Кухонная утварь, предназначенная для приготовления пищи на пару. Продукты в ней отвариваются на горячем водяном пару. Подобный способ готовки – один из самых древних. Во многих национальных кухнях существуют рецепты, требующие приготовления продуктов на пару. Однако считается, что изобретателями этого способа кулинарной обработки стали жители Китая. В Поднебесной издревле готовят продукты в плетёных бамбуковых пароварках, помещаемых на посуду с кипящей водой. Некоторые исследователи полагают, что китайцы переняли этот обычай у арабов, а те, в свою очередь, позаимствовали его у берберов, населявших Северную Африку. Как бы то ни было, сегодня такой способ готовки более всего распространён в Юго-Восточной Азии. Во многом это связано с тем, что любимым продуктом в большинстве стран данного региона является рис.

В России и странах Европы аналогом отваривания на пару было приготовление на водяной бане. Паровая же баня рекомендовалась, например, Еленой Молоховец, автором знаменитой русской кулинарной книги *(*см. *Молоховец Елена)*, для пудингов. В советское время пароварка также не получила широкого распространения. В самом известном кулинарном издании эпохи СССР – «Книге о вкусной и здоровой пище» – её рекомендовали использовать лишь для приготовления паровой рыбы, отмечая, что такой продукт сохраняет больше полезных свойств и гораздо вкуснее, чем жареный.

В то же время в продаже появилась специальная кастрюля с перфорированной ёмкостью, которая вставлялись внутрь, а на неё выкладывались продукты.

Возросшую в наше время популярность готовки на пару можно связать со стремлением многих питаться здоровой пищей, готовящейся без добавления жиров. Сегодня отваривать на пару стало намного удобнее благодаря современным электрическим пароваркам. Чаще всего такие пароварки многоярусные, что позволяет готовить одновременно несколько продуктов. При этом нужно иметь в виду, что продукты на нижнем ярусе будут готовиться быстрее за счет более высокой температуры пара. Так, при одновременном отваривании мяса или птицы вместе с гарниром из овощей на пару, мясо следует класть на нижний ярус, а овощи – на верхние, тогда они дойдут до готовности одновременно. Управление пароваркой может быть механическим или электронным.

Разновидностью пароварки является мантоварка, или манты-каскан, предназначенная для приготовления мантов – национального блюда некоторых стран Центральной Азии *(см. Манты, Манты-каскан)*.

Куриные тефтели на пару с томатным соусом

На 4 порции
Время приготовления: 1 час

700 г куриного филе
1 небольшая луковица
2 зубчика чеснока
1 ст. л. растительного масла
100 г белого хлеба
0,5 стакана молока
1 яйцо
соль и перец по вкусу

Для соуса
5 средних помидоров
1 луковица
2 зубчика чеснока
1 ст. л. растительного масла
1 ст. л. сахара
1 ч. л. столового, винного или яблочного уксуса
свежая зелень для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 131 ккал

• Куриное филе пропустить через мясорубку или очень мелко изрубить ножом. Лук и чеснок очистить, очень мелко нарубить.

• Лук и чеснок по желанию спассеровать на растительном масле до светло-золотистого цвета или оставить сырыми.

• С хлеба срезать корки и замочить в молоке. Затем хорошо отжать.

• Соединить куриный фарш с луком и чесноком, отжатым хлебом. Добавить яйцо, посолить и поперчить по вкусу, вымешать фарш.

• Сформировать из фарша круглые крупные фрикадельки. Выложить на смазанную растительным маслом решётку пароварки и отварить до готовности (около 30 минут).

• Приготовить соус. Помидоры ошпарить кипятком, снять кожицу, нарубить мелкими кубиками. Лук и чеснок очистить, мелко нарезать. Спассеровать лук и чеснок на растительном

масле до мягкости, добавить помидоры, приправить сахаром, уксусом, солью и перцем по вкусу. Довести до кипения и проварить на слабом огне до мягкости помидоров, около 10 минут.

• В тарелки для подачи налить соус, сверху выложить тефтели и подавать к столу, украсив зеленью.

Лосось на пару с овощами

На 2 порции
Время приготовления: 35 мин

4 филе лосося на коже (по 200 г)
1 лимон
100 г цукини
100 г баклажана
2 средние картофелины
1 морковь
1 ст. л. растительного масла
2–4 веточки зелёного базилика
соль и перец по вкусу

Калорийность: 121 ккал

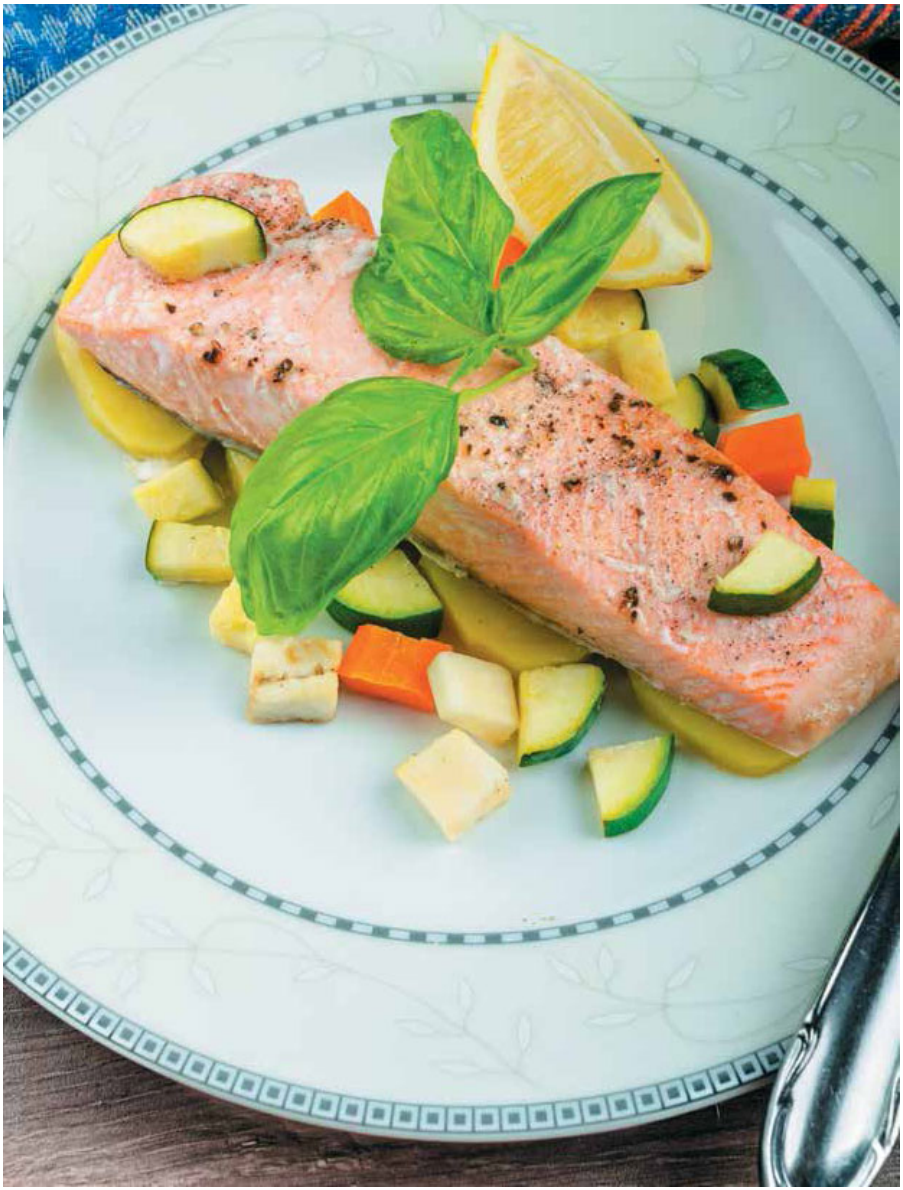
• Филе лосося тщательно прощупать и удалить все возможные косточки. Посолить, поперчить и сбрызнуть выжатым из половины лимона соком.

• Цукини и баклажан промыть, баклажан очистить от кожицы. Нарезать крупными кубиками или ломтиками. Картофель и морковь очистить. Картофель нарезать нетолстыми кружочками, морковь – ломтиками или кубиками.

• Смазать растительным маслом три яруса пароварки. На нижний выложить картофель и морковь, слегка посолить. На средний – рыбу. На верхний – цукини и баклажан.

• Готовить на пару около 20 минут, до мягкости картофеля.

• Подать рыбу с овощами к столу горячей, дополнив листочками базилика и дольками лимона.



Сладкие булочки на пару

(рецепт китайской кухни)

На 4 порции
Время приготовления: 45 мин + расстойка

1 ст. л. сухих дрожжей
1 стакан воды
1 яйцо
1 стакан сахара
2,5 стакана пшеничной муки
0,5 стакана любого джема
1 ст. л. фруктового или ягодного сиропа

Калорийность: 279 ккал

• Дрожжи растворить в тёплой воде, добавить яйцо, сахар и муку. Замесить тесто. Поместить его в тёплое место и оставить на 1–1,5 часа для расстойки.

• Тесто раскатать в тонкий пласт, смазать джемом по всей поверхности и свернуть в рулет. Разрезать рулет на ломтики равного размера.

• Свернуть ломтики рулета в «розочки», смазать их сиропом и оставить, чтобы тесто ещё раз поднялось.

• Поместить булочки в пароварку и готовить 25–30 минут. Подать к столу тёплыми.

Парфе

Популярный холодный десерт, блюдо американской и французской кухонь. Первые упоминания о парфе относятся к 1894 году. По вкусу десерт напоминает мороженое, а готовят его из хорошо замороженных взбитых сливок и различных наполнителей. Традиционный рецепт французского парфе включает в себя взбитые сливки, ваниль и сахар, иногда добавляют яйца. Американцы пошли дальше и стали разнообразить десерт, дополняя слоями йогурта, сладкого желе, орехов, свежих фруктов и пр.

Подают парфе в высоком прозрачном стакане, чтобы были видны все слои.

Ягодное парфе

На 3 порции
Время приготовления: 40 мин + охлаждение

200 г свежих ягод черники и ежевики
1 лимон
2 яйца
70 г сахарной пудры
70 г сахара
300 мл сливок 33 % жирности
свежие ягоды для украшения
1 плитка шоколада и ягоды для украшения

Калорийность: 104 ккал

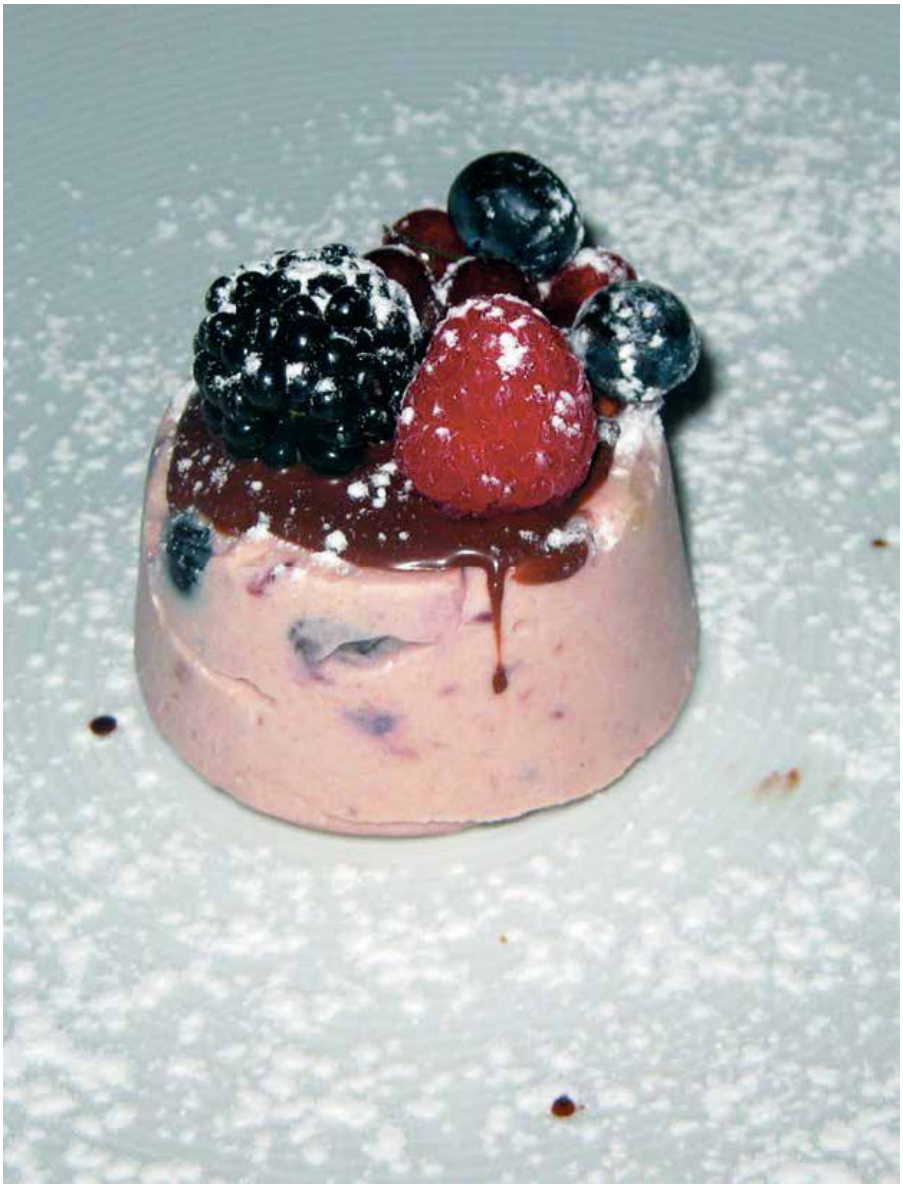
• Ягоды вымыть, обсушить, измельчить в блендере. Добавить сок лимона, перемешать.

• Отделить белки яиц от желтков. Белки влить в термостойкую посуду, добавить сахарную пудру, слегка взбить. Поместить на водяную баню на 5 минут, продолжая взбивать белки венчиком. Снять с огня, охладить на льду, продолжая взбивать, пока белки не загустеют. Остудить.

• Желтки растереть с сахаром до появления пены. Сливки взбить в густую пену. Добавить черничное пюре, желтки и белки, перемешать в однородную массу.

• Разлить парфе по стаканам или бокалам, убрать в морозильник на 5 часов для полного застывания.

• Шоколад растопить на водяной бане, остудить. Перед подачей полить парфе шоколадом, украсить свежими ягодами.



Клубничное парфе

На 5–6 порций
Время приготовления: 40 мин + охлаждение

200 г печенья типа «Юбилейное»
50 г сливочного масла
2,5 ст. л. сахара
350 г сливочного сыра
0,5 стакана сметаны
90 г ванильного сахара
1 ч. л. экстракта миндаля
1 стакан жирных сливок
500 г клубники

Калорийность: 231 ккал

• Печенье измельчить в крошку. Масло растопить, смешать с печеньем и 1,5 ст. ложками сахара, оставив немного печенья для украшения.

• В миске смешать сливочный сыр, сметану, ванильный сахар и миндальный экстракт.

• Сливки взбить отдельно. Соединить сливки с сырно-сметанной массой, хорошо перемешать.

• Клубнику вымыть, обсушить, удалить чашелистики, разрезать пополам или на 4 части, в зависимости от размера ягод. Посыпать ягоды 1 ст. ложкой сахара.

• В большие стеклянные стаканы выложить слоями измельчённое печенье, сливочную массу, клубнику, опять печенье, сливочную массу и т. д. Последним должен быть слой сливочно-сырной массы.

• Верх десерта посыпать измельчённой крошкой печенья и украсить ягодами клубники.

• Перед подачей охладить в течение 1–2 часов.

Парча-бозбаш

Блюдо азербайджанской кухни. Суп из баранины, разновидность широко распространённого на Кавказе супа бозбаш. Обязательным ингредиентом любого бозбаша является нут. В парча-бозбаш кладут крупные куски баранины, а кислинку блюду придаёт айва или алыча, широко произрастающая в этой местности. Обилие сухих или свежих трав обязательно для того, чтобы суп получился ароматным, с насыщенным вкусом.

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа + замачивание

4 ст. л. нута
500–750 г баранины
50 г курдючного сала
2 луковицы
2 шт. зелёного лука
1 ч. л. тёртого имбиря
8 горошин чёрного перца
2,5 л воды
1,5 стакана каштанов или 2 картофелины
1–2 айвы
1 стакан алычи
2 ст. л. измельчённой мяты
2 ст. л. укропа
1 ч. л. молотого барбариса
6–7 нитей шафрана
соль и перец по вкусу

Калорийность: 98 ккал

• Нут замочить на 6 часов.

• Баранину разделить на 4 куска. Курдючное сало растопить, слегка обжарить в нём баранину. Переложить в кастрюлю.

• Лук очистить, зелёный лук промыть, стряхнуть воду, оба вида лука мелко нарезать. Добавить в кастрюлю вместе с имбирём, нутом и чёрным перцем.

• Залить мясо крутым кипятком, варить на слабом огне 40 минут.

• Картофель или каштаны очистить, разрезать. Айву вымыть, нарезать дольками, алычу вымыть. Добавить в бульон картофель, айву и алычу, варить ещё 30 минут.

• Зелень промыть, измельчить. За 5 минут до готовности положить в суп пряную зелень, барбарис и шафран, посолить и поперчить по вкусу. Подать суп к столу горячим.

Пасанда

Блюдо индийской и пакистанской кухонь. Представляет собой карри, приготовленное из мяса, которое предварительно мариновалось в йогурте или кислом соусе.

История кушанья насчитывает несколько веков, известно, что пасанду подавали к столу Великих Моголов. Классическая пасанда готовится из бараньей ноги, нарезанной небольшими кусками, хотя сегодня для этого блюда используют и другие виды мяса и птицы. Лучше всего она получается из жёстких его сортов, которые отличаются более насыщенным вкусом. Иногда в блюдо также добавляют миндаль.

Пасанда из королевских креветок – необычная, но весьма распространённая в наши дни разновидность блюда, которая особенно нравится европейским туристам, посещающим Индию.

Пасанда с курицей

На 3 порции
Время приготовления: 30 мин + маринование

500 г куриного филе
1 стакан натурального йогурта
2 ст. л. кетчупа
1 ст. л. молотого перца чили
2 ч. л. смеси специй гарам масала
2 зубчика чеснока
1 см корня имбиря
2 луковицы
2 ст. л. растительного масла
1 ст. л. томатной пасты
1 стакан воды
пара веточек кинзы для подачи
соль по вкусу

Калорийность: 134 ккал

• Филе курицы нарезать на куски. Приготовить маринад: смешать йогурт, кетчуп, перец чили, гарам масала и соль по вкусу, перемешать. Кусочки филе поместить в миску с маринадом. Убрать на 4 часа в холодильник.

• Чеснок и имбирь очистить, измельчить в блендере и растолочь в ступке. Лук очистить, измельчить, обжарить в растительном масле до золотистого цвета.

• Томатную пасту развести в 0,5 стакана воды, добавить имбирно-чесночную смесь. Тушить 10 минут на слабом огне.

• Выложить в сковороду с соусом маринованное куриное филе, добавить жареный лук. Тушить до готовности мяса, вливая понемногу воду, чтобы соус оставался жидким.

• Подать блюдо к столу горячим, украсив кинзой. Лучшим гарниром для пасанды будет отварной рис.

Паскуалина

Итальянский пасхальный пирог со шпинатом. Блюдо считается семейным, поскольку его принято подавать к столу, за которым собралась вся семья в ожидании праздничного обеда. В прошлом такой пирог готовили исключительно на Христово Воскресение, откуда и пошло его название. Паскуалина – пирог не для ленивых кулинаров. Если следовать оригинальной рецептуре, для него нужно тонко раскатать 33 коржа (что соответствует возрасту Иисуса), со временем количество коржей было разрешено уменьшить до 12, согласно количеству апостолов. Для облегчения задачи можно использовать готовое слоёное тесто, хотя это и не соответствует традиции.

Начинку для пирога готовят из свежего шпината, сыра рикотта и артишоков. Печь пирог следует за пару дней до Пасхи, чтобы он настоялся.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 15 мин + охлаждение

3 зубчика чеснока
3 ст. л. оливкового масла
700 г свежего шпината
500 г риккоты или творога
щепотка тёртого мускатного ореха
1 ст. л. молока
1 ст. л. тёртого пармезана
500 г слоёного дрожжевого теста
1,5 ст. л. сливочного масла
6 яиц
соль и перец по вкусу

Калорийность: 251 ккал

• Чеснок очистить, раздавить плоской стороной ножа. Разогреть оливковое масло, спассеровать чеснок.

• Шпинат промыть, обсушить, нарезать тонкими полосками. Добавить к чесноку, обжаривать 4 минуты. Остудить.

• Риккоту выложить в миску, добавить обжаренный шпинат, мускатный орех, молоко, пармезан, соль и перец. Хорошо перемешать начинку.

• Тесто разделить на две части, каждую раскатать в тонкий пласт.

• Первый пласт выложить в смазанную растительным маслом форму для выпечки с высокими бортиками. Вилкой сделать несколько проколов. Выложить начинку, сверху разбить 5 яиц. Накрыть пирог вторым слоем теста, защипнуть края, смазать взбитым яйцом.

• Поместить в разогретую до 200 °С духовку на 45 минут. Перед подачей остудить и дать настояться.

Пассата

Универсальный итальянский соус, который широко используется для приготовления самых разных блюд. Пассата – не что иное, как измельчённая мякоть помидоров в собственном соку. Эту томатную субстанцию чаще всего используют как основу для супов и соусов, её также добавляют в пасту и смазывают ею пиццу. Кроме помидоров, в пассату добавляют также лук, чеснок, базилик, соль и перец. Чтобы соус получился особенно вкусным, важно выбирать только самые спелые томаты.

Время приготовления: 1 час

1 кг спелых помидоров
1 луковица
1 пучок зелёного базилика
1–2 ч. л. соли

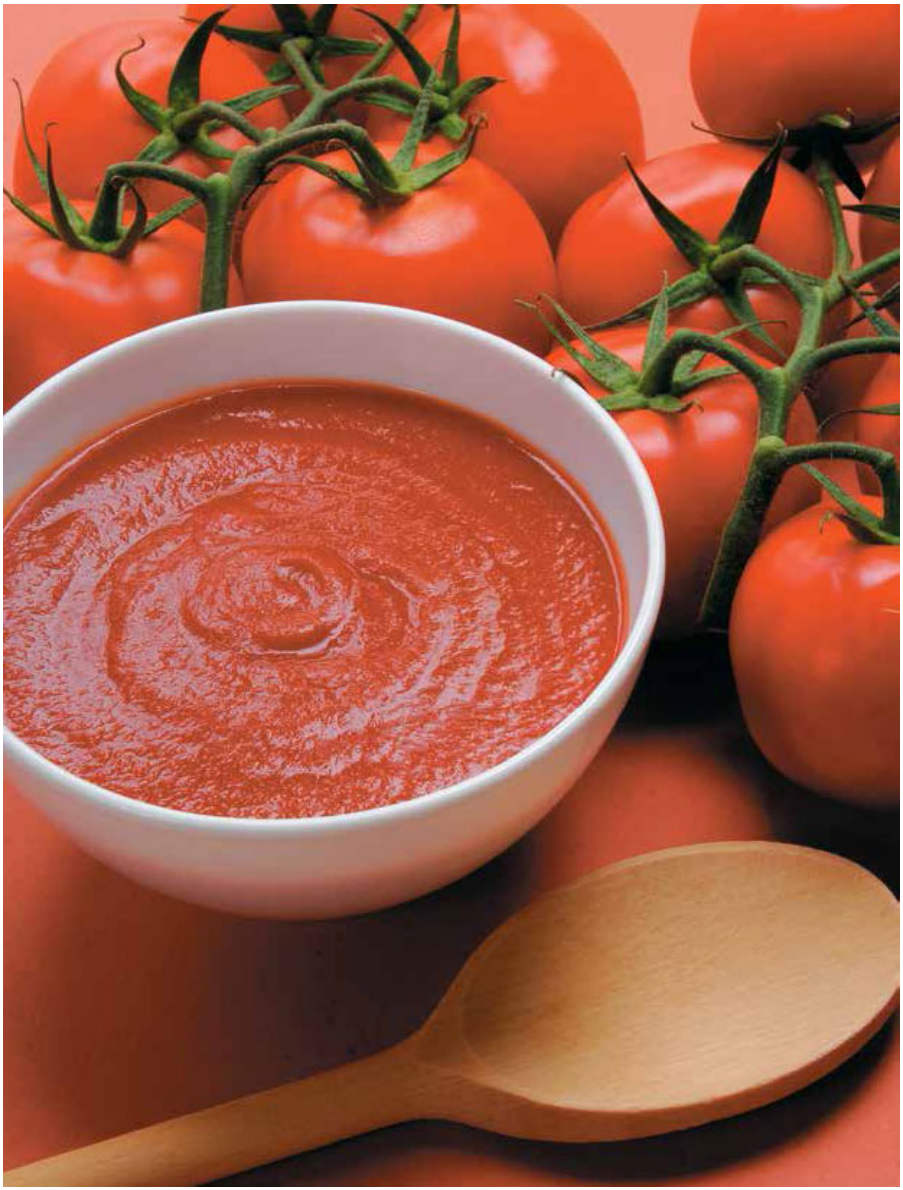
Калорийность: 91 ккал

• Помидоры обдать кипятком, снять кожицу, мелко нарезать.

• Лук очистить, мелко нарубить, обжарить в растительном масле до золотистого цвета.

• Добавить к луку помидоры, тушить 25 минут.

• Базилик вымыть, порубить. Когда избыточная влага из соуса испарится и он загустеет, добавить базилик и соль. Перемешать, тушить ещё 5 минут, снять с огня, остудить.



Пассателли

Блюдо итальянской кухни, представляет собой хлебные трубочки-червячки длиной около 4 см и шириной 4 мм, которые готовят из панировочных сухарей. Родиной блюда является итальянский регион Эмилия-Романья. Для изготовления пассателли используется специальная давилка с отверстиями, напоминающая мясорубку. Такие «червячки» принято подавать в мясном или курином бульоне. Пассателли – экономичный вариант пасты, которую может быстро приготовить любая итальянская хозяйка.

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин + расстойка

50 г панировочных сухарей
50 г тёртого пармезана + для посыпки (по желанию)
цедра 1 лимона
щепотка тёртого мускатного ореха
1 яйцо
1 л куриного бульона

Калорийность: 126 ккал

• Сухари смешать с пармезаном, натереть лимонную цедру, добавить мускатный орех. Разбить яйцо, замесить тесто. Скатать его в шар, дать настояться от 30 минут до 2 часов.

• Оторвать шарик теста, пропустить через мясорубку с крупной решёткой.

• Выкладывать пассателли в слабо кипящий куриный бульон. Варить 3–4 минуты. Мешать не желательно, чтобы не поломать пасту. Перед подачей можно дополнительно посыпать тёртым пармезаном.

Пассерование

Процесс обжаривания продуктов в разогретом жире с целью их смягчения и приобретения новых вкусовых качеств. Обычно пассеруют овощи, для того чтобы использовать их в дальнейшем при готовке.

Чтобы продукт не поджаривался, а лишь размягчался, берут больше масла, чем требуется при жарке. В качестве посуды для пассерования идеально подходят сотейники, поскольку в них овощи не столько поджариваются, сколько тушатся. Пассеруют, как правило, не накрывая посуду крышкой и часто помешивая продукт.

Кроме овощей часто пассеруют мясной фарш, чтобы впоследствии добавить его в начинку для пирогов, запеканок и пр.

Пассеровка продуктов придаёт им мягкую консистенцию, но не образует поджаристой корочки – в этом и состоит её главное отличие от обжаривания.

Суп из лука с сельдереем

На 3–4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

1 кг лука
2 стебля сельдерея
60 г сливочного масла
900 мл куриного бульона
2–3 веточки тимьяна
листочки петрушки для подачи
соль и перец по вкусу

Калорийность: 15 ккал

• Лук очистить, измельчить. Сельдерей вымыть, мелко нарезать.

• На сковороде растопить сливочное масло, добавить лук и сельдерей, пассеровать до мягкости лука.

• Влить 1 стакан бульона, дать ему немного выпариться. Положить тимьян.

• Когда бульон выпарится настолько, что, проведя лопаткой по дну сковороды, останется след, влить ещё 1 стакан бульона. Снова выпарить жидкость.

• Влить оставшийся бульон, посолить, поперчить, уменьшить огонь и варить, пока суп не станет средней густоты.

• Подавать к столу горячим, украсив зеленью петрушки.

Пассеровка белая

Пассеровка муки при температуре 110–120 °С. Пассеровать можно как с жиром, так и без него. Если мука пассеруется без жира, то её насыпают тонким слоем в сухую сковороду и начинают обжаривать, постоянно помешивая. В результате она приобретает светло-кремовый оттенок.

Если используется жир, например, сливочное масло, то его нужно сначала прогреть, пока не испарится влага, а затем добавить муку. Такой способ пассеровки используется для приготовления белых соусов. Муку добавляют, чтобы загустить их.

Пассеровка красная

Обжаривание муки при температуре 160 °C, пока она не приобретёт коричневый цвет. Как и в случае белой пассеровки, муку можно обжаривать как с жиром, так и без него. Такую пассеровку используют для приготовления красных соусов на основе мясных бульонов.

Паста

см. Итальянская паста.

Пастель

Популярная в странах Латинской Америки и Португалии категория блюд. Слово, давшее название этим блюдам, – *pastels*, в переводе с испанского означает «пироги». В разных странах их готовят по-разному. В Бразилии пастель – своеобразный бутерброд, между двух лепёшек или несладких вафель помещают мясо и овощи. На Филиппинах пастель – это булочка из слоёного теста с различными начинками, здесь она может быть и вариантом фастфуда, тогда в тесто до выпечки помещают колбаски, овощи и сыры; также филиппинская пастель выступает и в качестве десерта – в таком случае её наполняют фруктами, ягодами и сладким творогом. В Пуэрто-Рико пастель – это пирог или запеканка из теста на основе бананов, тыквы или картофеля, начинка для пирога готовится из свинины, овощей и бобовых. В Чили, Перу, Боливии и Аргентине готовят пастель де чокло – запеканку из молотой кукурузы и разных видов мяса. Блюдо настолько популярно, что в одном из городов Боливии спальный район назвали Пастель де чокло.

Отдельной разновидностью блюда считаются его португальские варианты – паштель де бакаляу и паштель де ната (*см. Паштель)*.

Пастель филиппинская

Пастель со сладкой начинкой

Пастель де чокло

Пастеризация

Процесс нагревания продуктов питания для обеззараживания, а также увеличения срока их хранения. Способ пастеризации изобрёл один из основоположников микробиологии и иммунологии, французский учёный Луи Пастер. При пастеризации в продукте погибают вегетативные формы микроорганизмов, однако споры остаются в жизнеспособном состоянии и при возникновении благоприятных условий начинают интенсивно развиваться. Поэтому пастеризованные продукты (молоко, пиво и др.) хранят при пониженных температурах в течение ограниченного периода времени. Чаще всего пастеризуют жидкие продукты – молоко, соки и пр. Также пастеризацию используют для приготовления некоторых видов кефира, сыров, простокваши и йогуртов.

Луи Пастер (1822–1895)

Нередко для удлинения срока хранения пастеризуют пиво. Такой способ обработки этого напитка предложил французский пивовар Кюн, за основу он взял процесс пастеризации, описанный Пастером.

Принято различать следующие виды пастеризации:

– длительная (30–40 минут при 63–65 ˚С);

– короткая (0,5–1 минута при 85–90 ˚С);

– мгновенная, или ультрапастеризация (в течение нескольких секунд при 98 ˚С).

Молоко при любом виде пастеризации, в отличие от стерилизованного, можно использовать для приготовления кисломолочных продуктов.

Жидкости пастеризуют в специальных аппаратах –

пастеризаторах. Это промышленные машины, изобрёл которые сам Пастер, принцип их работы не изменился с момента производства первого агрегата в конце XIX века. Для пастеризации в домашних условиях производители предлагают бытовой пастеризатор, представляющий собой небольшой резервуар с налаженным циклом пастеризации. Важно помнить, что простое уваривание молока на слабом огне не является пастеризацией. Для соблюдения принципов процесса продуктам должны быть созданы особые условия, что возможно только в специальных приборах.

Пастернак

Многолетнее травянистое растение семейства Зонтичные. Это древний овощ, история которого насчитывает около 5 тысяч лет. Семена пастернака были найдены при раскопках на территории современной Швейцарии в слоях, относящихся к IV тысячелетию до н. э. Пастернак как лекарственное средство встречается во всех известных трактатах о медицине от Китая до Древнего Рима. Плиний старший, писавший обо всех овощах, упоминал, что император Тиберий настолько любил пастернак, что ему доставляли этот овощ с далёких берегов Рейна.

В Россию пастернак попал довольно поздно, приблизительно в XVI веке. Известно, что его выращивали в Архангельской губернии, и до сих пор он больше распространён в северных областях, в то время как в Европе его выращивают и едят в основном на юге. У нас пастернак прослыл «овощем для вельмож» – его готовили и подавали к столу боярам и самому царю, он считался изысканным продуктом. Именно поэтому в

истории практически не сохранилось старинных русских рецептов с пастернаком. «Пастинак» или «пустырнак» к XVIII веку с аристократических столов перешёл и в крестьянскую кухню, его стали выращивать повсеместно, а в центральной части России часто называли «полевым борщом», так как приготовить сытный и густой суп можно только из одного пастернака.

В 100 г пастернака содержится всего 55 ккал, поэтому его по праву можно считать диетическим продуктом. Однако в пастернаке довольно много углеводов, и его не рекомендуют тем, кто страдает от диабета. Также в этом овоще содержатся практически все витамины группы В, за счёт чего пастернак помогает восстановить силы. В античной медицине пастернак рекомендовали есть на ужин, а современные исследования показывают, что содержащиеся в нём вещества благоприятно влияют на выработку необходимых для здорового сна гормонов. Сок пастернака укрепляет организм, выручает в случае нарушений работы почек и печени, при желудочных коликах, лечит бронхит и сильный кашель, помогает бороться с пигментацией кожи. Благодаря высокому содержанию каротина и аскорбиновой кислоты химический состав пастернака положительно влияет на иммунитет и уменьшает риск простудных заболеваний. Большое количество эфирных масел стимулирует выработку пищеварительных ферментов и желудочного сока, что повышает аппетит, увеличивает скорость и полноту переваривания пищи.

Пастернак готовят так же, как и любые корнеплоды. Его отваривают, обжаривают, делают из него пюре, суп и запеканки, часто используют в качестве приправы. У него есть одно удивительное свойство – способность загустить любое блюдо, то есть вместо калорийных муки или сливок в суп-пюре можно добавить немного диетического пастернака. Кстати, приятная бархатистость супов-пюре достигается во французской кухне зачастую именно добавлением в них пастернака.

Используют овощ и для приготовления десертов и алкогольных напитков. Часто его применяют для производства чипсов и специальных вафель.

Пюре из картофеля и пастернака

На 3–4 порции
Время приготовления: 45 мин

3–4 крупные картофелины
2–3 корня пастернака
100 г сливочного масла
1 ст. л. соли
3 перепелиных яйца

Калорийность: 127 ккал

• Картофель и пастернак очистить, крупно нарезать и отварить в большом количестве воды (25–30 минут, до мягкости).

• Воду слить, примерно 100–150 мл отвара сохранить. Овощи пропустить через пресс для пюре, добавить масло и отвар, тщательно перемешать. Добавить соль, перемешать и оставить на 5 минут.

• Добавить в пюре перепелиные яйца, хорошо вымешать.

• Подавать пюре на стол горячим.

Жареный пастернак с морковью

На 2 порции
Время приготовления: 30 мин

4 корня пастернака
3 моркови
0,5 ч. л. соли
1 ч. л. сушёного орегано
2 ст. л. пшеничной муки
100 г топлёного масла

Калорийность: 101 ккал

• Пастернак и морковь промыть под проточной водой, очистить от кожицы и отварить в большом количестве воды на среднем огне 7–10 минут, до полуготовности. Воду слить, каждый корнеплод разрезать вдоль на 4 части.

• Соль смешать с орегано и мукой. В толстостенной сковороде растопить масло.

• Пастернак и морковь выложить в широкую миску, добавить смесь соли, орегано и муки, миску несколько раз встряхнуть, чтобы корнеплоды равномерно покрылись смесью.

• Обжаривать на сковороде, постоянно помешивая, 5–7 минут, до золотистой корочки.

• Подавать как гарнир к запечённому мясу или рыбе.

Деревенский суп с пастернаком и перловой крупой

На 3–4 порции
Время приготовления: 1 час + замачивание

100 г перловой крупы
3 ст. л. сливочного масла
3 средние картофелины
2 моркови
2 корня пастернака
1 крупная луковица
1 зубчик чеснока
1 корень петрушки
1,5 л воды
пара веточек мяты
1 ст. л. соли
80 г сметаны (по желанию)
молотый белый перец по вкусу

Калорийность: 43 ккал

• Крупу промыть, залить кипятком и оставить на 1 час. Затем слить воду, крупу залить свежей водой в пропорции 1:2 и варить на слабом огне до готовности, 20–25 минут.

• Оставшуюся воду слить, в крупу добавить сливочное масло, перемешать. Кастрюлю накрыть крышкой, плотно укутать и оставить до подачи.

• Картофель, морковь и пастернак промыть, очистить и крупно нарезать. Лук и чеснок очистить, разрезать пополам. Корень петрушки промыть, очистить и мелко нарубить.

• В глубокой кастрюле довести до кипения воду, добавить лук, чеснок и петрушку. Варить после закипания 10–15 минут.

• Бульон снять с огня, процедить и вернуть в кастрюлю. Добавить в него картофель, морковь и пастернак, посолить и варить после закипания 20–25 минут на среднем огне, до полной готовности овощей. Снять суп с огня, выложить мелко нарубленную мяту, перемешать.

• Суп разлить по тарелкам, посыпать молотым перцем. В каждую тарелку добавить по 3–4 ст. ложки упаренной перловой крупы. По желанию приправить сметаной.

Пастила

Древнерусское лакомство. Вплоть до начала XX века пастилу готовили исключительно из кисловатых яблок русских сортов. Пастила известна на Руси с XV века, по крайней мере, первые письменные упоминания о ней датируются тем временем. Согласно легенде, её придумал житель Коломны.

Для приготовления пастилы пюре из яблок, прогревая, взбивают, смешивают с ягодными соками и сахаром (до XX столетия смешивали только с мёдом), затем массу намазывают (или «постилают» – отсюда и название) на широкие противни и подсушивают. В конце нарезают и присыпают сахарной пудрой, чтобы куски пастилы не слипались друг с другом. Примерно с середины XIX века в пастилу добавляют взбитые в крепкую пену яичные белки, благодаря чему она становится светлой и пышной.

До революции было известно три основных вида пастилы: коломенская, ржевская и белёвская (или прохоровская). Первая готовилась из взбитого яблочного пюре, вторая была более сухой и прослаивалась желе из калины или рябины, третья готовилась из очень кислых яблок и прослаивалась взбитым белком. Вплоть до первой половины XX столетия русскую пастилу активно вывозили за границу, после прихода советской власти рецепт был передан «братским» странам, и сегодня пастилу изготавливают во всём мире. В 2014 году коломенская пастила была признана официальной сладостью Года культуры России в Великобритании.

Пожалуй, самой известной русской пастилой является белёвская, которую издавна производят в городе Белёве Тульской губернии *(см. Белёвская пастила)*.

В разных странах пастилу подают по-своему. У нас это десерт к чёрному чаю, французы подают лакомство к сладким и игристым винам, англичане едят пастилу с крепким кофе со сливками (здесь существует специальный вид пастилы, которую изготавливают для того, чтобы добавлять прямо в чашку), в Голландии сладость принято подавать к зелёному чаю с жасмином, а в Испании популярным десертом стала пастила с мандариновым желе, её подают с чёрным кофе, разбавленным козьим молоком.

Современную пастилу разделяют на две основные разновидности: клеевая и заварная. Первая изготавливается в виде брусочков прямоугольной формы, основу которых составляет пектино-паточный либо агаро-паточный сироп. Вторая готовится на основе мармеладной массы, в состав которой входят

яблоки и сахарный сироп.

Пастила часто используется не только в качестве самостоятельного десерта к чаю, но и в виде ингредиента для других лакомств – тортов или пирожных.

Пастила белёвская

Пастила яблочная с цукатами

Время приготовления: 1,5 часа + охлаждение и просушивание

1 ч. л. агар-агара (растительного аналога желатина)
60 мл воды
4 крупных кислых яблока
2 капли ванильной эссенции
410 г сахара
2 яичных белка
80 г цукатов
120 г сахарной пудры

Калорийность: 318 ккал

• Агар-агар смешать с водой и оставить в тёплом месте для набухания.

• Яблоки вымыть, разрезать пополам, извлечь семенные коробочки. Половинки яблок разместить срезами вниз на широкой тарелке и приготовить в микроволновой печи на максимальной мощности в течение 4–5 минут или запечь в духовке до мягкости.

• Яблоки немного охладить и при помощи чайной ложки отделить мякоть от кожицы. Извлечённую мякоть взбить блендером в гладкое пюре, затем протереть через сито.

• Смешать яблочное пюре с ванильной эссенцией и 250 г сахара, массу тщательно перемешать до полного растворения сахара и оставить до остывания.

• Воду с агар-агаром нагреть на слабом огне, добавить оставшийся сахар и, перемешивая, прогреть сироп до полного растворения сахара.

• В яблочное пюре с сахаром добавить охлаждённый белок и взбивать миксером на большой скорости около 12 минут, пока масса не посветлеет и не станет пышной. Затем, не прерывая взбивания, понемногу вводить в массу горячий сироп. Как только будет добавлен весь сироп, уменьшить скорость миксера и взбивать массу ещё 3–5 минут, до однородности.

• В готовую пастилу вмешать нарезанные мелкими кубиками цукаты.

• Глубокую широкую форму застелить пищевой плёнкой. Влить массу в форму и разровнять ложкой.

• Оставить при комнатной температуре на 4–6 часов, до

застывания.

• Пастилу посыпать сахарной пудрой и перевернуть на лист пергамента. Отделить плёнку и посыпать сахарной пудрой с другой стороны. Оставить на 20–25 минут, затем нарезать на брусочки. Каждый обвалять в сахарной пудре со всех сторон и просушить на решётке в течение 6–8 часов.

• Готовую пастилу хранить в коробке из плотного картона, в сухом прохладном месте.

Пастилла (пастилья)

Марокканский пирог из слоёного теста с мясной начинкой. Традиционную пастиллу готовят с мясом молодых голубей, но в наши дни вместо мяса голубей всё чаще используют курятину. Также существуют варианты пастиллы с рыбой и мясными субпродуктами. В начинку добавляют миндальную крошку, яйца, лук и специи. Пирог с голубиным мясом посыпают сахарной пудрой и корицей, другие виды часто посыпают сыром. Подают пирог обычно в качестве закуски на праздничных застольях.

На 8–10 порций
Время приготовления: 2 часа

4 крупные луковицы
небольшой пучок петрушки
небольшой пучок кинзы
8 куриных бёдрышек на кости
100 г сливочного масла
2 ст. л. оливкового масла
500 мл куриного бульона
2 палочки корицы
1 ч. л. куркумы
1 ч. л. молотого имбиря
7 яиц
8 листов теста фило
100 г измельчённого миндаля
2 ч. л. молотой корицы
5 ч. л. сахара
соль и перец по вкусу

Калорийность: 280 ккал

• Лук очистить и очень мелко нарубить. Петрушку и кинзу промыть и мелко нарубить.

• Куриные бёдрышки целиком обжарить на смеси из 1 ст. ложки оливкового и 50 г сливочного масла по 3 минуты с каждой стороны.

• Добавить к курице лук и рубленую зелень, влить бульон. Когда бульон закипит, добавить палочки корицы, куркуму и имбирь, посолить и поперчить по вкусу. Убавить огонь до слабого, накрыть сковороду крышкой и варить курицу 30 минут, до готовности. Извлечь мясо из бульона и остудить, снять с

костей и нарезать на мелкие кубики.

• В бульон добавить слегка взбитые 6 яиц и варить на слабом огне, постоянно помешивая, 25–30 минут, до получения густой однородной массы. Соус снять с огня и при помощи сита отцедить лишнюю жидкость.

• Противень смазать 1 ст. ложкой оливкового масла. Оставшееся сливочное масло растопить. В центр противня выложить 1 лист теста, смазать его сливочным маслом, сверху накрыть ещё одним листом и снова смазать, накрыть листом.

• В центр теста выложить курицу, соус, посыпать сахаром и молотой корицей. Накрыть начинку листом теста, смазать его маслом и завернуть на него края первого от начинки листа теста. Снова накрыть пирог тестом, смазать его маслом и завернуть края следующего листа теста. Повторять так, пока тесто не закончится. Края верхнего листа теста подвернуть под пирог.

• Сверху пирог смазать слегка взбитым яйцом и оставить на 10 минут.

• Выпекать пастиллу в духовке при 180 °С в течение 10–15 минут, до золотистого цвета.

• Перед подачей горячий пирог можно посыпать сахарной пудрой со щепоткой корицы.

Пастис

(от старофранц. *pastis* – грязный, мутный, непрозрачный)

Французский алкогольный напиток, настойка с ярко выраженным анисовым вкусом. Для его производства используется более 40 трав и специй, их настаивают на очищенном спирте, затем настойку процеживают и добавляют экстракт аниса или лакрицы.

Чаще всего пастис подают в качестве аперитива после плотного обеда, при этом разбавляют его в 8–10 раз. Именно от разбавления он и приобретает мутный молочный вид, давший ему название в старину.

Появлению пастиса поспособствовал запрет на производство абсента, тогда один из производителей заменил в рецепте признанную опасной горькую полынь на безобидный анис, и продукция снискала едва ли не большую популярность, чем абсент.

Пастис – напиток для жаркого летнего полудня, на его основе готовят множество коктейлей. Пастис во Франции производят повсеместно, небольшое количество изготавливают в Бельгии.

RICARD
PASTIS
de
MARSEILLE
RICARD

Пастицио (пастиччо)

Блюдо средиземноморской кухни, запеканка из макарон с фаршем. Особенно популярно в Италии и Греции.

На 6 порций
Время приготовления: 1 час 20 мин

400 г толстых длинных макарон
2 ст. л. сливочного масла
2 ст. л. панировочных сухарей
400 г тёртого твёрдого сыра

Для мясного соуса
2 ст. л. растительного масла
600 г говяжьего фарша
1 луковица
3 ст. л. томатной пасты
100 мл сухого красного вина
1 палочка корицы
2 горошины душистого перца

Для молочного соуса
4 ст. л. пшеничной муки
1 л молока
4 яйца
1 ч. л. тёртого мускатного ореха
соль и перец по вкусу

Калорийность: 202 ккал

• Макароны отварить до состояния аль денте и откинуть в дуршлаг.

• Приготовить мясной соус. В сковороде разогреть масло, обжарить на нём фарш в течение 7–10 минут, помешивая, чтобы не было комков. Лук очистить, мелко нарубить, выложить в сковороду. Посолить, поперчить по вкусу, добавить томатную пасту, вино и специи, перемешать и тушить до готовности 15–20 минут. Снять с огня.

• Противень смазать половиной сливочного масла, посыпать панировочными сухарями. Выложить половину макарон, посыпать сыром, залить мясным соусом, вновь посыпать сыром и выложить сверху оставшиеся макароны.

• Приготовить молочный соус. Муку спассеровать в оставшемся сливочном масле, молоко нагреть до 50–60 °С и влить в муку, размешивая венчиком. Помешивая, дать закипеть, снять с огня и, не переставая помешивать, влить слегка взбитые яйца. Добавить мускатный орех, соль и перец по вкусу.

• Залить макароны молочным соусом. Запекать пастицио в духовке при 180 °С в течение 35–40 минут, до румяной корочки.

Пастицци

Мальтийские пирожки из слоёного теста с начинкой из сыра рикотта. Чаще всего пастицци готовят как уличный фастфуд, но существуют рецепты авторской кухни, когда пастицци готовят подобно хачапури по-аджарски – с открытой начинкой, только вместо куриного используют перепелиное яйцо.

На 12 шт.
Время приготовления: 30 мин

500 г мягкого козьего сыра
1 ст. л. соли
небольшой пучок эстрагона
2 яйца
1 упаковка готового слоёного теста

Калорийность: 278 ккал

• Сыр смешать с солью и мелко нарубленным эстрагоном.

• Влить в смесь слегка взбитые яйца и взбивать начинку миксером на малой скорости 6–8 минут.

• Размороженное тесто раскатать в пласт толщиной не более 5 мм. Нарезать тесто на квадраты 6 × 6 см. В центр каждого квадрата выложить по 2–3 ст. ложки начинки и завернуть пирожки конвертиком.

• Выпекать пастицци в духовке при 190 °С в течение 15–20 минут до золотистого цвета.

• Достать пирожки из духовки и подать на стол горячими.

Пастрома (пастрами)

Еврейский деликатес из говядины. Когда-то пастрома была придумана как способ сохранения мяса для длительных переходов.

Сегодня пасторму делают из различных видов мяса, и это название стало означать, скорее, способ приготовления, а не конкретное блюдо. Для приготовления пастромы мясо долго выдерживают в крутом растворе соли, а затем, проложив специями, вялят в тёплом месте. Часто для ускорения процесса мясо длительно запекают или приготавливают в коптильнях.

Едят пастрому как самостоятельную закуску и используют для приготовления бутербродов, салатов, супов, начинок и выпечки.

Время приготовления: 7 дней

2 л воды
200 г соли
150 г сахара
120 г коричневого сахара
60 г мёда
0,5 ст. л. кориандра
0,5 ст. л. семян горчицы
5–6 бутончиков гвоздики

2–3 лавровых листа
щепотка молотой корицы
8–10 горошин чёрного перца
3–4 горошины душистого перца
1 ч. л. молотого имбиря
1 ч. л. тёртого мускатного ореха
1–2 зубчика чеснока
0,5 ч. л. нитритной соли
1,5 кг тонкого края говядины

Для обмазки при запекании
1 ч. л. семян горчицы
1 ч. л. кориандра
1 ч. л. хлопьев перца чили
1 ч. л. молотого белого перца
1 ч. л. молотого душистого перца
1 ч. л. молотой гвоздики
0,5 ч. л. тёртого мускатного ореха
0,5 ч. л. молотого имбиря
1 ч. л. молотой корицы
2 ст. л. молотой сладкой паприки
1 ст. л. оливкового масла

Калорийность: 153 ккал

• Приготовить рассол. Воду довести до кипения, добавить соль, помешивать до полного её растворения. В кипящую воду всыпать белый и коричневый сахар, кориандр, семена горчицы, гвоздику, лавровый лист, молотую корицу, чёрный и душистый перец, имбирь и мускатный орех. Рассол проварить на сильном огне 2–3 минуты, затем добавить мёд, очищенный чеснок и нитритную соль. Снять с огня, перемешать до полного растворения мёда и остудить до комнатной температуры.

• Мясо разложить в плотные пакеты с застёжкой, залить в пакеты рассол и, выпустив воздух, плотно закрыть.

• Поместить пакеты с мясом в холодильник на 5–6 дней, раз в сутки пакеты переворачивать.

• В ступке растолочь семена горчицы, кориандр и хлопья перца. Смешать массу из ступки с остальными специями, добавить оливковое масло и тщательно перемешать.

• Просоленное мясо обмыть от специй, обсушить бумажными полотенцами.

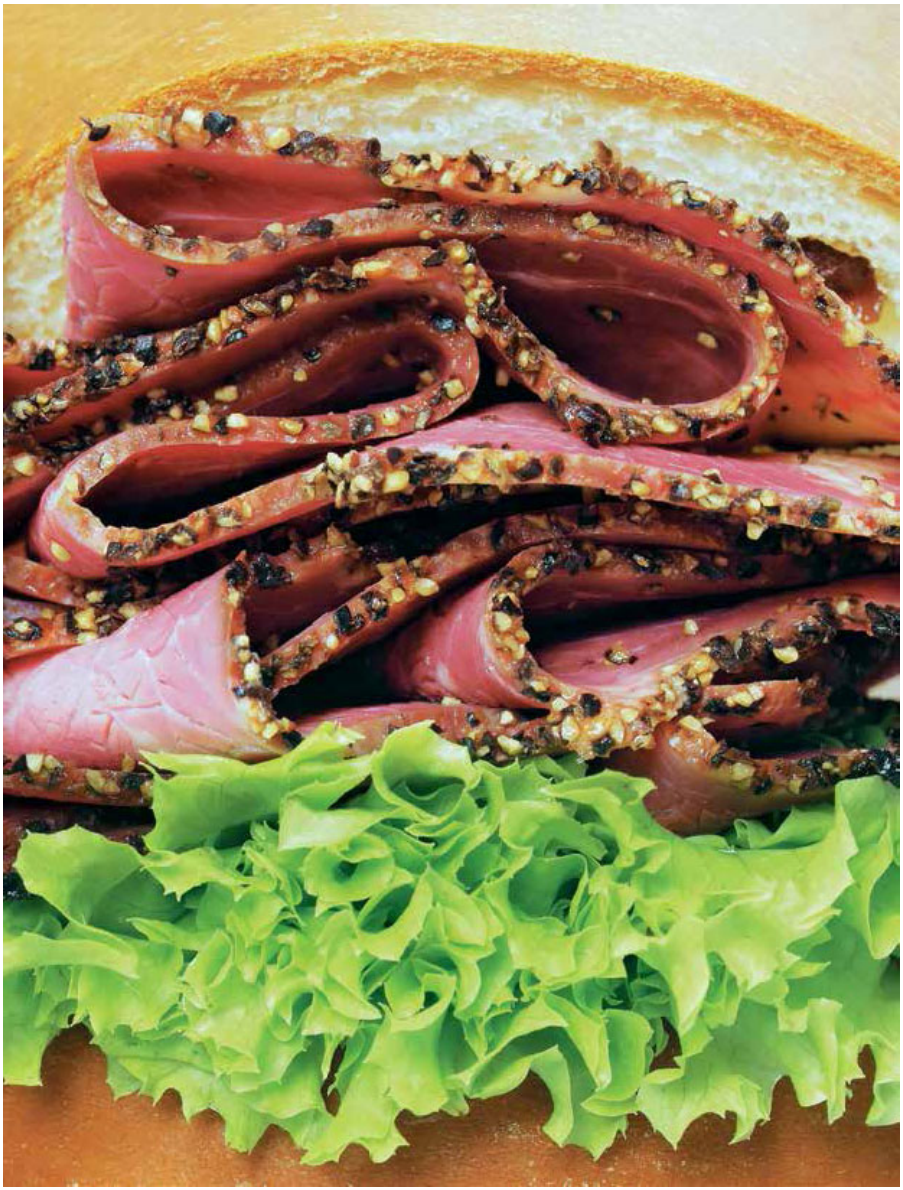
• В форму для запекания поместить решётку соответствующего размера. Мясо с одной стороны обмазать

примерно половиной смеси специй, этой стороной уложить кусок на решётку и обмазать оставшейся смесью другую сторону мяса. Накрыть бумажным полотенцем и оставить на 2–3 часа при комнатной температуре.

• В форму для запекания влить 3–4 стакана воды и закрыть мясо вместе с формой двумя слоями фольги, плотно прижимая края фольги к бортикам. Вставить в самую толстую часть куска мяса термометр. Поставить в разогретую до 150 °C духовку. Убавить температуру и запекать при 90–100 °C до температуры 71–72 °C внутри куска (если нет термометра, исходить из расчета 1 час запекания на каждые 500 г мяса).

• Готовую пастрому достать из духовки и дать постоять 10–15 минут под фольгой, затем фольгу снять и полностью охладить мясо на решётке.

• Охлаждённую пастрому хранить в холодильнике, завернув в пергамент.



Рулет из пресного теста с пастромой и сыром

На 7–8 порций
Время приготовления: 1 час

300 г пшеничной муки
0,5 ч. л. морской соли
2 ст. л. оливкового масла + для смазывания
100 мл воды
200 г пастромы
150 г твёрдого сыра
1 яйцо
3 ст. л. кунжута

Калорийность: 279 ккал

• Муку просеять в миску и смешать с солью, добавить оливковое масло. Постепенно вливая по 3–4 ст. ложки воды, замесить тугое, тяжёлое тесто. Сформировать из теста шар и оставить под плёнкой на 15 минут.

• Пастрому и сыр нарезать очень тонко.

• Тесто раскатать в пласт размером 25 × 40 см. В центр пласта уложить слой пастромы, сверху слой сыра. Подвернуть короткие стороны внутрь, вновь уложить слой пастромы и слой сыра, тесто завернуть вверх, защипать края и перенести рулет в смазанную форму для запекания, уложив его швом вниз.

• Рулет со всех сторон обмазать слегка взбитым яйцом и присыпать сверху кунжутом. Оставить при комнатной температуре на 10 минут.

• Выпекать рулет в духовке при 180 °С в течение 20–30 минут, до золотистой корочки.

• Достать рулет из духовки, извлечь из формы. Блюдо немного охладить, нарезать на порции и подать к столу.

Пастуший пирог

Английская запеканка с начинкой из бараньего фарша с добавлением овощей. В качестве «теста» в пастушьем пироге выступает картофельное пюре. Начинку долго тушат, затем накрывают слоем картофельного пюре и запекают.

Сам по себе термин «пастуший пирог» появился лишь в конце XIX века, до этого момента блюдо называлось «коттеджный пирог» и олицетворяло собой простую крестьянскую пищу. Традиционный рецепт до сих пор существует в английской кухне, только «коттеджным» называют пирог с начинкой из любого другого мяса (или рыбы), кроме баранины, так как *shepherd* – это тот, кто пасёт овец (а пирог по-английски называется *shepherd's pie*).

От пастушьего пирога произошёл ещё один классический рецепт английской кухни – камберлендский пирог, от изначального рецепта он отличается тем, что пюре присыпают сверху панировочными сухарями чтобы получить хрустящую корочку.

Английские мореплаватели и колонизаторы развезли рецепт пастушьего пирога по всему миру, поэтому во многих странах можно встретить это блюдо под разными названиями.

В самой Великобритании пастуший пирог – обязательное блюдо воскресного обеда.

На 4 порции
Время приготовления: 1,5 часа

1 большая красная луковица
1 сладкий перец
1 см корня имбиря
2 зубчика чеснока
200 г консервированных томатов в собственном соку
3 ст. л. оливкового масла
400 г фарша из ягнятины
2 ст. л. пасты карри
500 г картофеля
3 ст. л. сливочного масла + для смазывания
щепотка семян чёрной горчицы
небольшой пучок кинзы
соль по вкусу

Калорийность: 89 ккал

• Лук очистить и крупно нарезать. Сладкий перец очистить от семян и перегородок, крупно нарезать. Имбирь освободить от кожицы и натереть на мелкой тёрке. Чеснок очистить.

• В блендере измельчить лук, чеснок и сладкий перец. Смешать с имбирём и томатами в собственном соку. Смесь ещё раз размолоть в блендере до однородного состояния.

• В глубокой сковороде разогреть 2 ст. ложки оливкового масла. Выложить в сковороду фарш и, постоянно помешивая, обжаривать 10–12 минут, разминая комочки.

• Добавить в сковороду карри и смесь из блендера, посолить по вкусу, перемешать и накрыть крышкой. Тушить на слабом огне 20 минут, периодически помешивая.

• Картофель очистить, крупно нарезать. Сложить картофель в кастрюлю с толстым дном и залить водой, посолить по вкусу. Варить до мягкости, 20–25 минут.

• Откинуть картофель в дуршлаг и слить воду, сохранив примерно полстакана отвара.

• В кастрюле растопить масло, добавить семена горчицы и мелко нарубленную кинзу, влить в картофельный отвар и готовить на слабом огне 3–5 минут.

• Вернуть картофель в кастрюлю, снять с огня, накрыть крышкой и оставить на 5 минут. Размять картофель в пюре.

• Глубокую форму для запекания обильно смазать сливочным маслом. На дно выложить мясную начинку. Сверху при помощи столовой ложки выложить картофельное пюре и разровнять.

• Выпекать пастуший пирог в духовке при 200 °C в течение 25–35 минут, до золотистой корочки.

• Достать блюдо из духовки, немного охладить и подать к столу в форме, в которой оно готовилось.

Пастынер

Армянское блюдо, баранина, тушённая с тыквой. Иногда в него добавляют зелёную стручковую или красную фасоль. Пастынер считается повседневным кушаньем и иногда может выступать в качестве начинки для пирога из пресного теста.

На 3–4 порции
Время приготовления: 1 час

600 г тыквы
2 средние луковицы
450 г бараньей вырезки
2 средних помидора
3 ст. л. топлёного масла
несколько веточек петрушки
соль и перец по вкусу

Калорийность: 109 ккал

• Тыкву очистить от кожуры и нарезать ломтиками. Лук очистить и мелко нарубить. Баранину нарезать на мелкие кубики. Помидоры вымыть, разрезать пополам.

• В сковороде разогреть 1 ст. ложку масла, обжарить тыкву с обеих сторон по 1–2 минуты, выложить на тарелку. Спассеровать в том же масле лук до прозрачности.

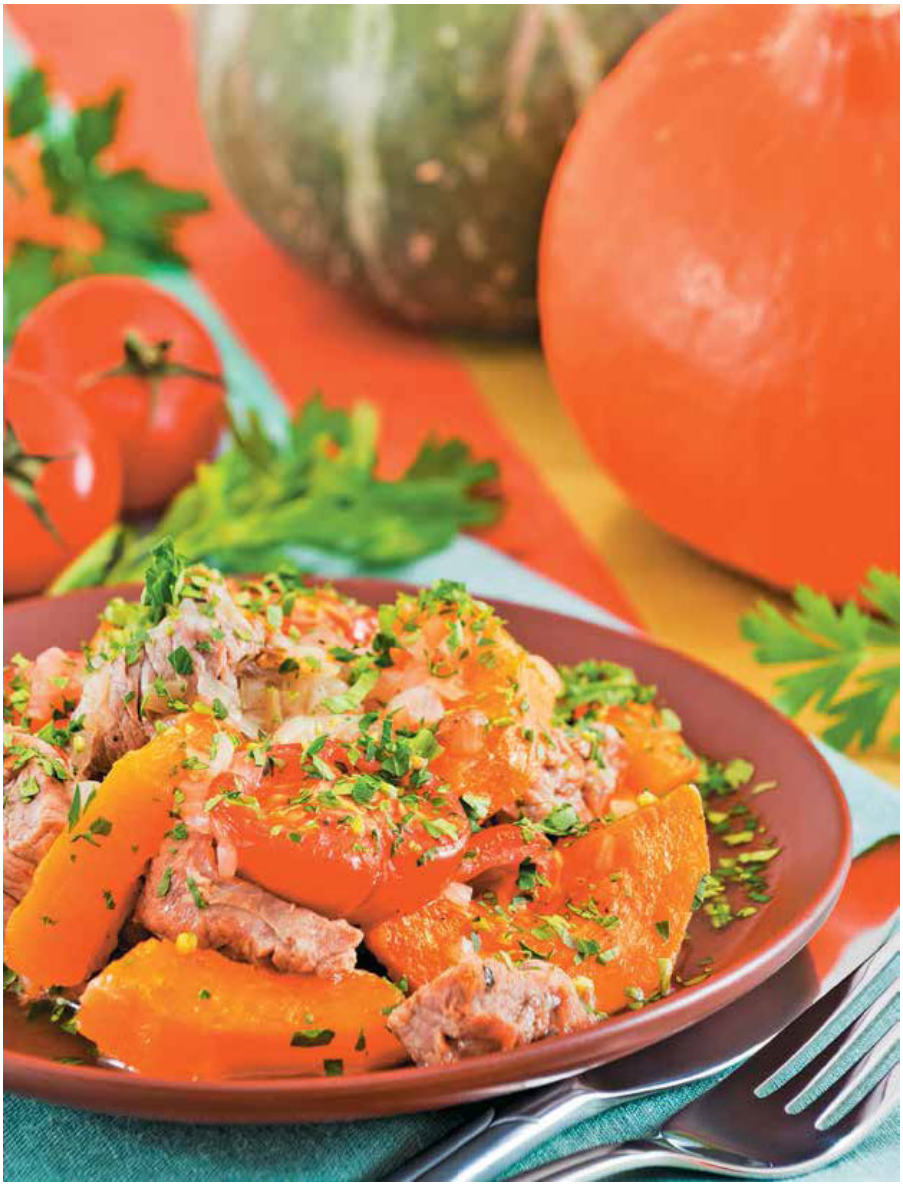
• В кастрюле с толстым дном разогреть оставшееся масло, выложить мясо и жарить в течение 2–3 минут, постоянно помешивая.

• Залить баранину кипятком так, чтобы вода покрывала мясо, накрыть крышкой и тушить на слабом огне 10–15 минут.

• Добавить в кастрюлю обжаренный лук, посолить, поперчить, выложить на мясо ломтики тыквы и помидоры.

• Запекать пастынер в духовке при 160 °С в течение 15–20 минут.

• При подаче посыпать рубленой петрушкой.



Пастьера по-неаполитански

Итальянская пасхальная выпечка. Пирог из пресного теста с начинкой из пшеничной каши, приготовленной из цельного зерна, рикотты и лимона.

На 6–8 порций

Время приготовления: 2 часа + замачивание и охлаждение

300 г пшеничной муки
150 г сахара
190 г сливочного масла
3 яичных желтка
1 ст. л. сахарной пудры

Для начинки

200 г зёрен пшеницы
500 мл молока
тёртая цедра 1 лимона
1 ст. л. молотой корицы
200 г сахара
4 яйца
500 г сыра рикотта
2 ст. л. апельсинового ликёра
100 г засахаренных фруктов
50 г изюма

Калорийность: 390 ккал

• Приготовить начинку. Зёрна пшеницы замочить на 3 дня в холодной воде, при этом воду менять каждый день. Затем зерно промыть, залить холодной водой из расчёта 1:2 и варить на среднем огне 15 минут. Воду слить, добавить горячее молоко, половину цедры, щепотку корицы, 1 ст. ложку сахара и варить на среднем огне до тех пор, пока почти всё молоко не впитается.

• Яйца разделить на белки и желтки. Рикотту размять вилкой, добавить желтки, оставшуюся корицу, сахар и лимонную цедру, перемешать. Добавить ликёр, 3–4 ст. ложки воды, нарезанные засахаренные фрукты, размоченный изюм и пшеничную массу. Начинку тщательно перемешать и поместить в холодильник.

• Муку просеять на рабочую поверхность, добавить сахар, размягчённое сливочное масло, желтки и вымесить однородное

мягкое тесто. Скатать его в шар, обернуть плёнкой и поместить на 1 час в холодильник.

• Взбить 4 яичных белка до устойчивых пиков, смешать белковую массу с начинкой.

• Круглую форму для выпечки смазать сливочным маслом. Примерно три четверти теста раскатать в круг диаметром больше, чем форма. При помощи скалки перенести тесто в форму (оно должно покрывать дно и бортики формы, но не свисать).

• Оставшееся тесто раскатать и нарезать на полоски толщиной 2–3 см. Выложить в форму с тестом начинку, сверху пирог накрыть полосками теста, расположив их в виде решётки.

• Выпекать пастьеру в духовке при 180 °C около 1 часа, до золотистого цвета.

• Достать пирог из духовки, немного охладить и извлечь из формы. Посыпать пастьеру сахарной пудрой и полностью остудить пирог на решётке.

Пасуц толма

Армянская холодная закуска, постная долма, в начинку для которой может входить несколько видов круп и бобовых. Её готовят как в виноградных, так и в капустных листьях.

На 8–10 порций
Время приготовления: 2,5 часа + замачивание

100 г красной фасоли
100 г нута
1 крупная луковица
2 зубчика чеснока
2 ст. л. растительного масла
0,5 ч. л. молотого красного перца
смесь сухих трав (мята, базилик, чабер)
1 пучок свежих трав (петрушка, кинза)
100 г чечевицы
100 г риса
100 г булгура
2–3 ст. л. томатного сока
500 г солёных виноградных листьев
овощной бульон для варки
соль по вкусу

Калорийность: 81 ккал

• Фасоль и нут замочить, промыть и по отдельности отварить до полуготовности. Воду слить.

• Лук и чеснок очистить, мелко нарубить и спассеровать на растительном масле до мягкости.

• Добавить в сковороду с луком красный перец, сухие и мелко нарубленные свежие травы, всыпать чечевицу, рис и булгур, влить томатный сок, посолить по вкусу и готовить на слабом огне, помешивая, около 10 минут. Снять с огня и немного остудить.

• Виноградные листья промыть, при необходимости, если они слишком солёные, замочить на 15–20 минут в тёплой воде, затем воду слить.

• Выкладывать начинку на листья винограда, сворачивать в плотные конвертики, размещать рядами в кастрюле с толстым дном.

• Залить долму овощным бульоном так, чтобы она была полностью покрыта. Накрыть крышкой, довести бульон до

кипения, убавить огонь до минимума и готовить около 45 минут.

• Снять с огня и полностью остудить в бульоне, затем бульон слить.

Пасха

Христианское обрядовое блюдо. Готовится из прессованного творога с различными добавками: сливочным маслом, сметаной или сливками, яйцами, сахаром или мёдом; также добавляют изюм, цукаты, сироп от варенья, лимонную цедру и т. п.

Традиционно пасха имеет форму усечённой пирамиды, что символизирует гроб, в котором совершилось чудо Воскресения Христова. Готовят пасху в пасочницах – разборных деревянных формах из четырёх дощечек. На одной из сторон формы располагаются буквы «ХВ», означающие приветствие «Христос Воскресе!», а на боковых – изображения креста, копья, ростков и цветов, символизирующих страдания и воскресение Иисуса Христа.

Творожные пасхи бывают сырые, варёные и заварные. Сырые пасхи проще готовить, а варёные и заварные дольше сохраняются (в холодильнике – в течение недели), к тому же в них можно добавить изюм, от которого сырые пасхи быстро скисают.

Творог для пасхи должен быть лучшего качества – свежий, сухой и однородный. В любом случае его следует положить под гнёт, чтобы удалить лишнюю влагу. Затем дважды протереть через сито, и лишь потом из творожной массы готовить пасху. Не стоит пропускать творог через мясорубку, от этого он станет вязким. Сливки для пасхи должны быть жирными, сливочное масло – мягким. Изюм следует перебрать, промыть, просушить; орехи очистить и измельчить. Цукаты мелко нарезать, лимонную цедру натереть. Пряности смолоть в кофемолке и просеять через мелкое ситечко.

На 5–6 порций
Время приготовления: 2,5 часа + застывание

500 г жирного творога
3 яйца
200 мл жирной сметаны
100 г сливочного масла
150 г сахара
1 стручок ванили
100 г рубленого миндаля
100 г вяленой клюквы
2 ст. л. лимонной цедры
100 г изюма

Калорийность: 320 ккал

• Дуршлаг выстелить марлей, поместить в него творог и оставить на 1 час, затем марлю завязать мешочком и подвесить творог над кастрюлей, оставить ещё на 1 час. Отжатый творог уложить в кастрюлю с толстым дном. Добавить яйца, сметану и мягкое масло.

• Нагревать массу на слабом огне до тех пор, пока не начнёт выделяться большое количество пара, постоянно помешивая. Как только жидкость выпарится, снять с огня и, продолжая помешивать, остудить до комнатной температуры.

• Добавить в смесь сахар, ваниль, миндаль, клюкву, цедру и изюм. Тщательно перемешать.

• Пасочницу выстелить марлей и плотно набить тёплой творожной массой.

• Выдержать пасху под гнётом сутки, достать из формы, поместить на блюдо и украсить по желанию.

Пататас бравас

Картофель по-испански. Молодой картофель готовится с помидорами и большим количеством приправ. Часто в пататас бравас добавляют перечные колбаски чоризо.

На 2–3 порции
Время приготовления: 25 мин

700 г молодого картофеля
2 перчика чили
2 зубчика чеснока
2 крупных спелых помидора
1 ч. л. сахара
щепотка шафрана
2 ст. л. оливкового масла
1 ст. л. зиры
соль по вкусу

Калорийность: 91 ккал

• Картофель обдать кипятком, очистить, крупно нарезать. Перчики чили освободить от семян и мелко нарубить. Чеснок очистить, мелко порубить. Помидоры ошпарить кипятком, очистить от кожицы, мелко нарезать.

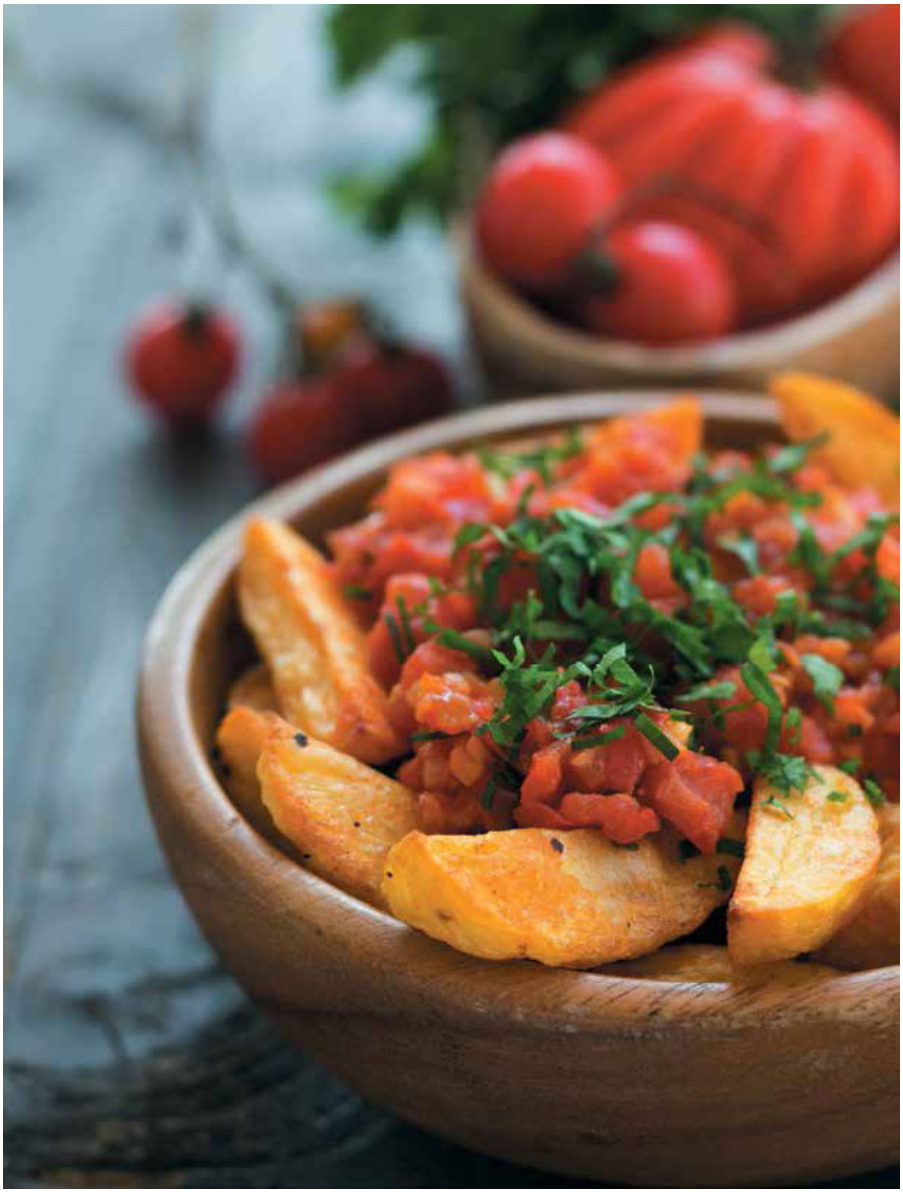
• В сотейник поместить помидоры, добавить нарезанные перчики чили, помешивая, варить на слабом огне 10 минут.

• Приготовленное пюре из помидоров протереть через сито, добавить сахар и шафран, перемешать.

• В сковороде разогреть масло, всыпать зиру, прогреть на слабом огне 1–2 минуты.

• Выложить в сковороду картофель и жарить, помешивая, на среднем огне 5 минут.

• Влить в сковороду томатный соус, добавить соль по вкусу, перемешать и тушить под крышкой на слабом огне 15 минут, до мягкости картофеля.



Пататник

Болгарский картофельный пирог. Запеканка из сырого тёртого картофеля с добавлением сладкого перца, брынзы, зелени и небольшого количества мяты. Пататник подают как самостоятельное кушанье со сметаной, йогуртом или каким-нибудь острым соусом или в качестве гарнира к мясу или рыбе.

На 6–8 порций
Время приготовления: 1,5 часа

2 ч. л. сухих дрожжей
2 ст. л. молока
1 белая часть лука-порея
небольшой пучок петрушки
3–4 веточки мяты
2 крупных сладких перца
1 крупная луковица
500 г картофеля
3 яйца
1 ч. л. соли
щепотка молотого чёрного перца
100 мл растительного масла
150 г брынзы
200 г пшеничной муки

Калорийность: 135 ккал

• Развести дрожжи в тёплом молоке.

• Лук-порей, петрушку и мяту промыть и мелко нарезать. Сладкий перец очистить от семян и перегородок и мелко нарезать. Лук очистить. Картофель очистить и промыть.

• На крупной тёрке натереть лук, затем картофель. В картофельную массу добавить сладкий перец, рубленую зелень, яйца, соль и молотый перец, всё тщательно перемешать.

• В массу добавить дрожжи и растительное масло, перемешать и оставить на 10 минут.

• Брынзу натереть на крупной тёрке, смешать с массой. Затем всыпать просеянную муку и ещё раз тщательно вымешать.

• Форму для запекания выстелить бумагой для выпечки. Выложить в форму картофельную массу, разровнять и выпекать пататник в духовке при 180 °С в течение 45–50 минут.

• Нагрев выключить, приоткрыть дверцу и оставить пирог в

духовке на 20 минут.

• Достать пирог из духовки, извлечь из формы и подать на стол тёплым.

Пататопита

Греческий картофельный пирог.

На 6–8 порций
Время приготовления: 1,5 часа + расстойка

2 яйца
щепотка соли
6 ст. л. оливкового масла
2 стакана пшеничной муки
1 ст. л. кунжута

Для начинки
1 кг картофеля
1 стакан риса
2 стакана жирного молока
200 мл оливкового масла
0,5 ч. л. тёртого мускатного ореха
0,5 ч. л. сушёной мяты
соль и перец по вкусу

Калорийность: 249 ккал

• Взбить 1 яйцо с солью и половиной оливкового масла, затем всыпать муку и замесить эластичное тесто. Скатать его в шар, накрыть салфеткой и оставить на 15–20 минут.

• Картофель очистить, отварить до готовности (около 20 минут), слить воду.

• Рис промыть, отварить в течение 7–10 минут, откинуть в сито.

• Подогреть молоко. Картофель залить горячим молоком, тщательно растереть в пюре. Добавить рис, оливковое масло, мускатный орех и мяту, посолить и поперчить по вкусу.

• Круглую форму для выпечки смазать 2 ст. ложками оливкового масла.

• Тесто раскатать в большой круглый пласт, выложить в форму так, чтобы его края немного свисали. Выложить начинку. Выступающие края теста завернуть внутрь.

• Оставшееся яйцо взбить с 1 ст. ложкой масла, смазать пирог. Посыпать кунжутом.

• Выпекать пататопиту в духовке при 180 °С в течение 30–40 минут.

Пат-а-шу

см. Заварное тесто.

Патбинсу

Корейское домашнее мороженое. Популярный холодный десерт в Корее, особенно в летний период. В оригинале мороженое готовится на основе ледяной стружки с добавлением сладких бобов адзуки, на корейском их называют словом «пан», а «бинсу» – это измельченный лёд с различными добавками в виде молока, сливок, сиропа, фруктов, кусочков рисового пирога, мороженого и т. д.

Часто патбинсу готовят из замороженного йогурта, сгущённого молока и фруктового сиропа, с добавлением пасты из красных бобов и украшением в виде кусочков фруктов, рисовых или овсяных хлопьев, жевательных конфет.

На 2 порции
Время приготовления: 15 мин

200 г пищевого льда
3 ст. л. клюквенного сиропа
2 ст. л. кленового сиропа
100 г жирных сливок
100 г свежих ягод и фруктов

Калорийность: 88 ккал

• Лёд вместе с клюквенным сиропом перемолоть в блендере.

• Сливки смешать с кленовым сиропом и влить смесь на дно глубокой чаши.

• Сверху выложить ледяную крошку и украсить кусочками ягод и фруктов. Сразу подавать.

Пате

Паштет, запечённый в виде пирога (в самой Франции словом *pâté* называют любой паштет). Блюдо подаётся как горячим, так и холодным, к праздничному или к повседневному столу.

Во Франции и за её пределами существует множество рецептов пате, часто их называют в честь известных людей – *Pâté a la Mazarini* (в честь кардинала Мазарини) или исторических мест – *Pâté d'Amiens* (в честь города Амьена). Название может говорить об используемых ингредиентах – *Pâté de gibier* (пате из дичи) или быть характеристикой блюда – *Pâté de foie* (жирный пате).

Для приготовления блюда используют фарш из разных видов мяса, иногда сразу из нескольких. Часто фарш раскладывают в несколько слоёв. Запекают пате долго. Горячие пате сервируют с соусом, который вливают внутрь через отверстия в корочке.

Для приготовления холодных пате форму с запечённой закуской ставят под гнёт и оставляют в холодильнике на 1–2 дня.

Готовые пате нарезают довольно толстыми кусками и подают как закуску.

Пате из свинины и куриной печени

На 5–6 порций
Время приготовления: 2 часа + охлаждение

700–800 г нежирной свинины
650–750 г куриной печени
2 луковицы шалота
небольшой пучок петрушки
1 морковь
3 ч. л. крупной соли
3 ч. л. молотого чёрного перца
2 ч. л. молотого имбиря
щепотка молотой корицы
3 ст. л. коньяка
80 мл жирных сливок

Калорийность: 209 ккал

• Мясо нарезать небольшими кусками, печень очистить от плёнок и протоков. Свинину пропустить через мясорубку 2–3 раза. Измельчить в блендере или пропустить через мясорубку печень и смешать её со свининой.

• Очистить и мелко нарезать лук-шалот и зелень. Морковь натереть на крупной тёрке. Смешать с фаршем, посолить, поперчить, добавить специи, влить коньяк и сливки, хорошо вымешать фарш.

• Продолговатую форму для выпечки выстелить фольгой, выложить фарш. Хорошо разровнять.

• Запекать в духовке под фольгой при 170 °С около 1,5 часов. За 10 минут до окончания запекания, по желанию, снять фольгу, чтобы образовалась румяная корочка.

• Достать форму из духовки, положить сверху дощечку, на неё – гнёт, дождаться полного остывания.

• Поставить форму с пате в холодильник на сутки. Затем аккуратно достать пате из формы, нарезать толстыми ломтиками и подавать.

Патиссон

Однолетнее травянистое растение семейства Тыквенные. Родиной этой тарельчатой тыквы считается Южная Америка, здесь аборигены использовали в пищу подобные плоды ещё 5 тысяч лет назад. В Европу патиссоны попали в XVII веке благодаря испанским колонизаторам, которые привезли семена необычного растения, считая, что это просто причудливое украшение сада. Сегодня патиссоны не встретишь в дикой природе, а культивированных сортов по всему свету более тысячи.

Наиболее ценными в пищевом смысле считаются молодые плоды, в них содержится больше минеральных солей калия, кальция и фосфора. Из витаминов в патиссонах больше всего B_1 и B_2, а по содержанию витамина Е патиссоны – лидеры среди всех Тыквенных. Из редких веществ патиссоны богаты кобальтом, молибденом, титаном, литием и цинком, причём последний содержится в основном в семенах, которые используют для производства лекарств против атеросклероза. Содержатся в патиссонах и ненасыщенные жирные кислоты. Благодаря высокому содержанию клетчатки, патиссоны широко используются в диетическом питании. Употребление патиссонов помогает нормализовать обмен веществ, предотвратить заболевания сердечно-сосудистой системы, почек и печени. Также патиссоны рекомендуют есть для профилактики и лечения атеросклероза, гипертонии и малокровия.

Сок патиссонов выводит из организма излишек солей, улучшает работу кишечника и успокаивает нервную систему.

В кулинарии патиссоны используют так же, как и кабачки. Их обжаривают, варят, используют для приготовления начинок, маринуют, засаливают и т. д. Часто патиссоны фаршируют, форма этого плода наиболее удобна для такого способа приготовления.

Из них делают овощную икру. Патиссоны можно заморозить, но для этого их следует немного отварить. Стоит отметить, что в пищу используются все части растения: из молодых листьев, побегов и цветов готовят салаты, завязи маринуют, семена применяют как приправу, а корни высушивают, растирают в порошок и готовят из них напиток, по вкусу напоминающий чай.

Патиссоны фаршированные

На 3–4 порции
Время приготовления: 1 час

3–4 некрупных патиссона
1 небольшая морковь
1 луковица шалота
300 г куриного фарша
100 г отварного риса
1 ч. л. соли
щепотка тёртого мускатного ореха
2 ст. л. тыквенного масла
80 г сметаны для подачи

Калорийность: 72 ккал

• Патиссоны промыть, срезать плодоножки вместе с частью плода. С помощью ложки удалить из патиссонов часть мякоти.

• Лук и морковь очистить. На мелкой тёрке натереть лук, мякоть патиссона и морковь.

• Тёртые овощи смешать с отварным рисом и овощами, добавить соль и мускатный орех.

• Патиссоны изнутри и снаружи смазать тыквенным маслом и поставить в форму для запекания. Наполнить патиссоны фаршем, накрыть форму фольгой и запекать в духовке при 160 °С около 40 минут.

• Затем снять фольгу и готовить ещё 3–5 минут при той же температуре.

• Достать блюдо из духовки. Патиссоны немного охладить, дополнить сметаной и подать на стол.

Патиссоны маринованные

На 1 банку объёмом 3 л
Время приготовления: 1 месяц

1 кг мелких патиссонов
4 зубчика чеснока
4–5 листьев хрена
5–6 зонтиков укропа
10–15 горошин чёрного перца
4 лавровых листа
4 бутончика гвоздики

Для маринада
около 1,5 л воды
50 г соли
25 г сахара
1 ч. л. уксусной эссенции

Калорийность: 18 ккал

• Патиссоны тщательно промыть со щёткой. Чеснок очистить. Листья хрена промыть.

• В большой кастрюле довести воду до кипения и опустить в неё патиссоны, бланшировать 5 минут. Быстро перенести патиссоны в ледяную воду и оставить в ней остывать.

• В отдельной кастрюле довести до кипения воду для маринада, добавить соль и сахар, проварить, помешивая, 2–3 минуты. Убавить огонь до минимума.

• На дно подготовленной банки уложить половину хрена, укропа, чёрного перца, лаврового листа и гвоздики, плотно наполнить банку патиссонами, уложить вторую половину приправ и специй.

• Маринад снять с огня, влить в него уксус. Залить в банку горячий маринад, закатать крышкой и перевернуть.

• После полного остывания перевернуть банку и поставить в тёмное прохладное место на месяц.

Патисьер

Французский универсальный заварной крем на основе яичных желтков. Готовить его довольно просто, а использовать можно в различных блюдах, например, с патисьер делают знаменитый слоёный французский десерт мильфёй. Однако крем хорош и как самостоятельное блюдо, его можно подавать холодным, дополнив ягодами или сладкими соусами.

Время приготовления: 15 мин + охлаждение

3 яичных желтка
150 г сахара
1 ст. л. ванильного сахара
1 ст. л. пшеничной муки
20 г кукурузного крахмала
400 мл молока

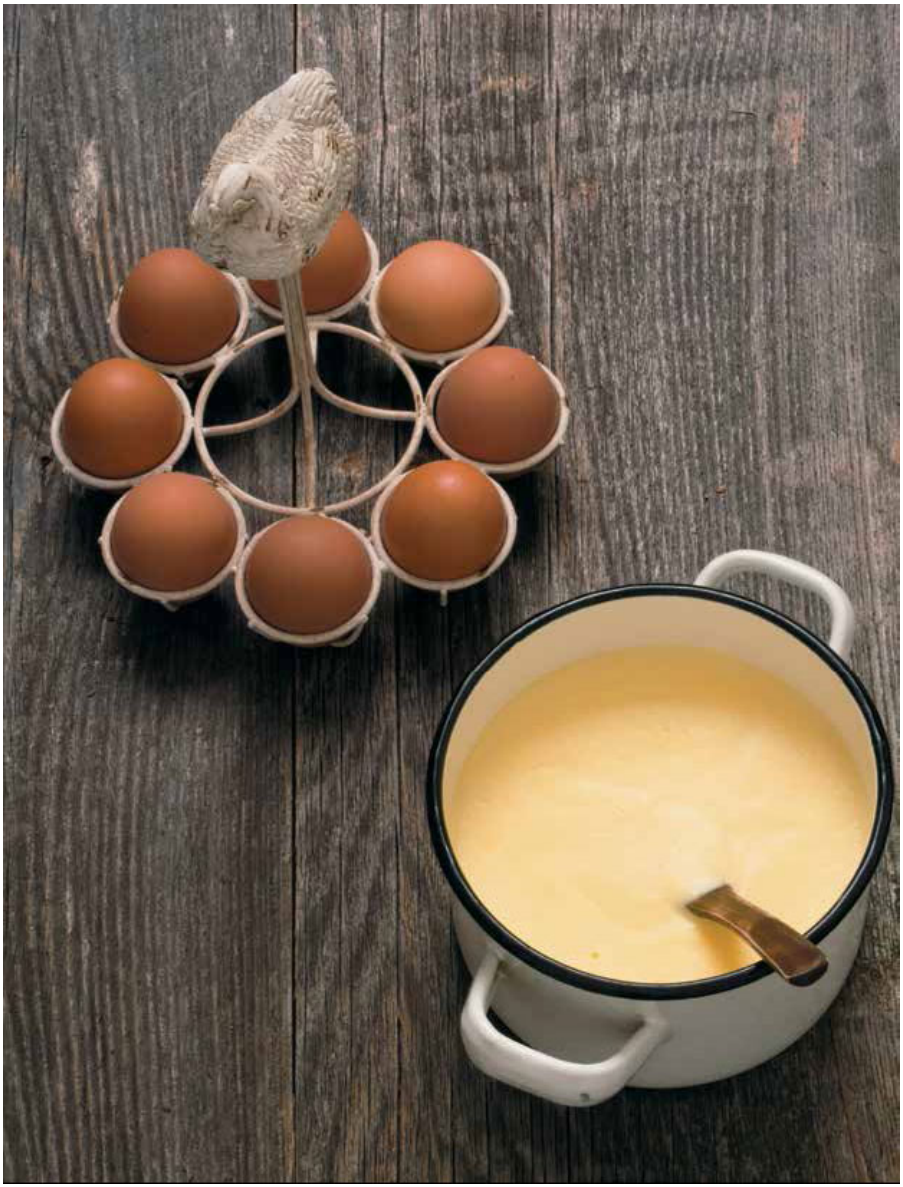
Калорийность: 89 ккал

• Желтки смешать с сахаром, ванильным сахаром, мукой и крахмалом.

• Молоко довести до кипения и, понемногу вливая яично-сахарную смесь, вымешивать венчиком до однородности.

• Поставить на слабый огонь и, непрерывно помешивая венчиком, проварить до загустения.

• Снять с огня, полностью охладить, периодически помешивая.



Патока

Натуральный сахарозаменитель из картофельного или кукурузного крахмала. Патока – это густая, тягучая и сладкая жидкость светло-жёлтого или тёмно-коричневого цвета, напоминающая на вкус жжёный сахар. Оба вида патоки используют при приготовлении выпечки вместо сахара. Патока позволяет добиться необычайно воздушной и рыхлой текстуры теста и глянцевой корочки готового продукта. Используют её и для приготовления кремов и глазурей или просто поливают ею как сиропом разные десерты и сладкую выпечку. Если светлая патока применяется в основном для сладких блюд, то тёмную патоку используют также и для приготовления мяса, овощей, соусов и салатов.

Из-за более низкой калорийности и богатого химического состава любая патока считается полезнее, чем сахар. Часто именно патокой рекомендуют заменить сахар в детском питании и в питании тех, кто страдает от сахарного диабета.

Светлую патоку изготавливают из картофельного или кукурузного крахмала путём гидролиза, а тёмную делают из сахарной свёклы.

Готовую патоку несложно приобрести в магазинах. В домашних условиях возможно приготовить только тёмную патоку, так как для производства светлой требуется специальное оборудование. Для замены светлой патоки в домашних условиях делают инвертный сироп. Его готовят из сахара, воды, лимонной кислоты и пищевой соды. По своим свойствам такой сироп похож на патоку, однако его вкус более сладкий и ярко выраженный.

Патока используется при изготовлении пряников и некоторых сортов хлеба, например, «орловского». При добавлении в малых количествах определяет цвет, а в больших количествах – вкус и вязкость изделий из теста. Отдельные виды патоки используются при производстве мороженого и замороженных десертов, для понижения точки замерзания продукта. В консервной промышленности – для приготовления варенья и джемов с целью придания сиропу большей вязкости, а также для улучшения вкусовых качеств.

Маринад с тёмной патокой для мяса на гриле

Время приготовления: 10 мин

5 зубчиков чеснока
1 ч. л. молотого чёрного перца
0,5 ч. л. хлопьев красного перца
8 лавровых листьев
5 ст. л. сушёного тимьяна
120 г тёмной патоки
100 мл винного уксуса
2 ст. л. оливкового масла

Калорийность: 215 ккал

• Чеснок очистить и растереть в ступке, добавив чёрный перец и хлопья красного перца.

• Когда масса в ступке станет однородной, добавить раскрошенные лавровые листья и тимьян. Растереть смесь в ступке до однородности.

• Соединить специи с патокой и уксусом, тщательно перемешать.

• Добавить оливковое масло и слегка взбить смесь венчиком.

• Использовать маринад для куриных крылышек или бараньих рёбрышек. Замариновать мясо на 30–40 минут, затем приготовить на гриле, смазывая маринадом для получения глянцевой и хрустящей корочки.

Американский пирог с пеканом и светлой патокой

На 8–10 порций
Время приготовления: 1 час 20 мин + охлаждение

225 г пшеничной муки
150 г сливочного масла
щепотка соли
70 мл воды
2 стакана очищенных орехов пекан или грецких
200 г коричневого сахара
4 ст. л. светлой патоки
1,5 ч. л. ванильной эссенции
2 ст. л. рома
3 яйца

Калорийность: 406 ккал

• Смешать муку, 125 г сливочного масла, нарезанного кубиками, и соль. Руками размять тесто до крупной крошки. Влить холодную воду и ещё раз перетереть руками. Затем вымесить пластичное тесто, сформировать из него шар и завернуть в плёнку. Поместить в холодильник на 1–2 часа.

• Форму для запекания густо смазать сливочным маслом.

• Раскатать тесто в пласт толщиной не более 1 см и размером чуть большим, чем форма с бортиками. С помощью скалки перенести тесто в форму, по дну наколоть вилкой и поместить форму с тестом в морозилку на 10 минут.

• Выстелить форму с тестом фольгой, наполнить её бобами и выпекать основу пирога в духовке при 180 °C в течение 12–15 минут.

• Достать форму из духовки, осторожно удалить фольгу с бобами и выпекать основу при той же температуре ещё 5–10 минут, до золотистого цвета.

• Достать форму из духовки и полностью остудить основу, не извлекая из формы.

• Приготовить начинку. Половину орехов измельчить в блендере до мелкой крошки, целые половинки оставить для украшения. В сотейнике на слабом огне растопить оставшееся сливочное масло, добавить сахар и варить, помешивая, пока весь сахар не растворится.

• Снять с огня, добавить патоку, ванильную эссенцию, ром и щепотку соли, тщательно перемешать и охладить до комнатной температуры.

• В отдельной посуде слегка взбить яйца и ввести в сахарную смесь. Взбивать начинку миксером около 10 минут до воздушного состояния. Затем добавить измельчённый пекан и аккуратно перемешать лопаткой.

• Выложить начинку в испечённую основу, сверху разложить целые ядра пекана.

• Выпекать пирог в духовке при 180 °C около 50 минут. Достать из духовки, полностью охладить, не вынимая из формы, и подать на стол.

Патыр

Узбекская лепёшка из дрожжевого теста.

На 6 шт.
Время приготовления: 2 часа

150 г топлёного курдючного жира
2 стакана молока
50 г свежих дрожжей
0,5 ст. л. сахара
1 кг пшеничной муки
0,5 ст. л. соли
1 ст. л. растительного масла
1 яйцо
2 ст. л. кунжута

Калорийность: 362 ккал

• Растопить курдючный жир. Молоко подогреть, растворить в нём дрожжи и сахар. Муку просеять и смешать с солью. Из молока, курдючного жира и муки замесить тесто. Скатать в шар, накрыть салфеткой, поместить в тёплое место на 30–40 минут, чтобы оно поднялось.

• Тесто нарезать на небольшие куски и раскатать в лепёшки толщиной 1,5–2 см, придать им округлую форму, в центре каждой сделать углубление. Вилкой нанести в углублении произвольный узор.

• Противень смазать маслом, выложить лепёшки, каждую смазать взбитым яйцом и посыпать семенами кунжута. Выпекать при 250 °С в течение 20–25 минут.

Пахлава

см. Баклава.

Пахта

Обезжиренные сливки. В прошлом пахту делали из жидкости, которая оставалась после сбивания масла, сегодня часто производители упрощают и сокращают процесс производства, добавляя в обезжиренное молоко специальные бактерии. В результате получается густой напиток, обладающий выраженным привкусом. В отличие от сметаны или сливок, калорийность пахты низкая, всего 33 ккал на 100 г, при этом в ней сохраняется много полезных веществ молока, включая лецитин, регулирующий холестериновый обмен, и витамины А, группы В, Е и D. При этом, несмотря на то, что пахта – это обезжиренный продукт, в ней всё равно остаётся около 0,5 % жирных кислот, что вполне достаточно для лучшего усвоения жирорастворимых витаминов. Пахта предохраняет печень от ожирения и рекомендуется при многих заболеваниях почек, нервной системы, атеросклерозе.

Именно из пахты делают большинство продуктов для детского и диетического питания. Также её используют для производства мягких сыров и кисломолочных десертных напитков. Пахту можно пить без ограничений ежедневно людям всех возрастов.

Сухая и сгущённая пахта используются в кондитерской и хлебопекарной промышленности, и практически не поступают в продажу.

В кулинарии пахта применяется при выпечке кексов, она – незаменимый ингредиент для приготовления ирландского хлеба. При использовании пахты выпечка получается более нежной, чем когда тесто замешивается на молоке. Пахту добавляют в каши, заменяя ею воду, полностью или частично, а также в холодные супы, заправки для салатов, где ею можно заменить сметану или сливки.

Салатный соус на пахте

Время приготовления: 20 мин

небольшой пучок шнитт-лука
небольшой пучок петрушки
150 г пахты
150 г майонеза
1,5 ч. л. чесночной соли
1,5 ч. л. молотого сушёного лука
молотый чёрный перец по вкусу

Калорийность: 277 ккал

• Шнитт-лук и петрушку промыть и мелко нарубить.

• В миске смешать пахту и майонез, добавить чесночную соль и сушёный лук, поперчить по вкусу. Добавить в соус рубленую зелень, тщательно перемешать и хранить в холодильнике до подачи.

• Соус подходит для заправки овощных салатов, а также салатов с добавлением куриного мяса.

Пахта с пряной зеленью

На 5 порций
Время приготовления: 7 мин

0,5 пучка укропа
0,5 пучка кинзы
0,5 пучка петрушки
1 л пахты
сок 0,5 лимона
щепотка сахара
соль по вкусу

Калорийность: 33 ккал

• Зелень промыть, обсушить и мелко нарубить.

• Пахту смешать с лимонным соком и рубленой зеленью, при желании взбить в блендере до однородности.

• Добавить сахар и соль по вкусу. Перемешать и подавать к столу.

Смузи из пахты и клубники

На 2 порции
Время приготовления: 20 мин

200 г свежей клубники
2 ч. л. ванильного сахара
200 г пахты
100 г концентрированного клюквенного сока
6 кубиков льда

Калорийность: 43 ккал

• Клубнику промыть, отделить плодоножки, засыпать ванильным сахаром и оставить на 10 минут.

• В чашу блендера влить пахту, добавить клюквенный сок и лёд, измельчить до однородности.

• Добавить клубнику вместе с выделившимся соком, измельчить до однородности и разлить по высоким стаканам. Сразу подать к столу.

Лимонный кекс на пахте

На 8 порций
Время приготовления: 1 час

200 г пшеничной муки
200 г сахарной пудры
2 ч. л. разрыхлителя теста
щепотка соли
125 г сливочного масла + для смазывания
2 лимона
1 яйцо
2 яичных желтка
150 мл пахты
4 ст. л. мака
4 ст. л. сахарной пудры

Калорийность: 242 ккал

• В миску просеять муку, добавить сахарную пудру, разрыхлитель и соль. Затем ввести размягчённое сливочное масло и взбивать миксером до тех пор, пока смесь не станет напоминать крупные крошки.

• С помощью мелкой тёрки снять с лимонов цедру, из мякоти выжать сок.

• В отдельной посуде смешать лимонную цедру, яйцо и желтки, добавить пахту. Смесь взбить миксером на большой скорости и, продолжая взбивать, понемногу вливать пахту и добавлять мучную смесь.

• Замесить однородное тесто, добавить мак. Тесто перемешать лопаткой движениями сверху вниз.

• Форму для кекса обильно смазать сливочным маслом. Влить тесто и выпекать в духовке при 180 °С в течение 45 минут.

• Лимонный сок смешать с сахарной пудрой. Достать кекс из духовки и извлечь из формы, полить приготовленной глазурью и немного охладить.

• Кекс нарезать на куски и подать к столу тёплым.

Пачаран

Испанский крепкий алкогольный напиток, терновый ликёр на основе анисовой водки. Производство пачарана контролируется по происхождению, это означает, что напиток с таким названием может изготавливаться лишь в нескольких областях Испании.

Производить пачаран начали в XIV веке в Наварре и Стране Басков – автономном сообществе на севере Испании, а название напитка происходит от баскского названия терновника. Вплоть до середины XVIII столетия напиток производили кустарно, в небольших количествах. Некий предприимчивый винодел стал продавать ликёр как специальную лечебную настойку, которая дарит мудрость и царское здоровье, и вплоть до начала XX века пачаран можно было купить только в аптеке. Миф о необыкновенной целительной силе напитка, в конце концов, был развеян, но он уже приобрёл популярность. В 80-х годах прошлого века особым указом специального Регулирующего совета производство пачарана было чётко закреплено за определёнными областями страны.

Пачаран может быть как сладким, так и несладким. В чистом виде он тёмно-красный или коричневатый, но после добавления разных ароматических эссенций пачаран приобретает розовый, фиолетовый, синий и даже чёрный цвет. Крепость напитка

составляет 20–30°, но есть и более крепкие разновидности, и даже безалкогольные, но сохранившие вкусовые свойства пачарана.

Пачаран подаётся в качестве дижестива, охлаждённым. При этом лёд в рюмки класть не принято – обычно бутылка сильно охлаждается заранее или рюмки с пачараном сервируются в небольших мисочках, наполненных измельчённым льдом.

Пашина

Часть говяжьей туши, расположенная в области живота, ближе к первым рёбрам. Народные названия – подчерёвок или покромка. Это мясо первого сорта, чаще всего пашина отрезается от туши с небольшой жировой прослойкой, но без костей. Свежесть пашины определяется по цвету мяса – оно должно быть ярко-красным, а также упругости – структура мяса должна быть плотной и при надавливании удерживать форму; жировая прослойка тонкая, без кровяных пятен и с более мягкой структурой. Если пашина взята от туши старого животного, то мясо имеет более дряблую структуру и большое количество прожилок.

Пашина широко используется в кулинарии и подходит для любого способа приготовления. Из неё варят бульоны для различных супов, используют для приготовления начинки и запекания, пашину перерабатывают на фарш. Однако из-за структурной особенности отруба пашина чаще всего готовится в виде рулета.

Вяленая пашина

Время приготовления: 11–15 дней

500 г пашины
500 г крупной морской соли
1 ст. л. чёрного перца крупного помола
1 ст. л. сушёного чеснока
1 ст. л. сушеного розмарина
1 ст. л. сушёного тимьяна
1 ст. л. сушёного орегано
1 ст. л. молотой сладкой паприки

Калорийность: 255 ккал

• Мясо зачистить от плёнок. На дно глубокой миски всыпать половину соли, сверху уложить мясо и засыпать оставшейся солью. Поставить миску с мясом в холодильник на 12 часов.

• Мясо промыть от соли, обсушить и убрать в холодильник ещё на 12 часов.

• В блендере соединить все травы и специи, измельчить до однородности.

• Обмазать мясо смесью из блендера, завернуть в льняную салфетку или в несколько слоёв марли, перевязать бечёвкой и подвесить в хорошо проветриваемом прохладном месте.

• Вялить мясо 10–14 дней. Затем снять, нарезать на тонкие полоски, подсушить их на солнце. Хранить вяленую пашину в герметичной таре в сухом, прохладном месте.

Деревенский летний суп из пашины с овощами

На 4–5 порций
Время приготовления: 1,5 часа

300 г пашины
1 корень петрушки
2 л воды
1 ст. л. соли
2 крупные моркови
3 крупные картофелины
1 стебель лука-порея
небольшой пучок щавеля (по желанию)
соль и перец по вкусу

Калорийность: 39 ккал

• Мясо промыть, залить холодной водой, добавить соль и очищенный корень петрушки. Поставить на средний огонь, довести до кипения, снять пену и варить на слабом огне, прикрыв крышкой, около 50 минут, до полуготовности мяса.

• Бульон процедить, мясо крупно нарезать. Морковь и картофель очистить, крупно нарезать.

• Вернуть бульон с мясом в кастрюлю, добавить морковь и картофель, варить на среднем огне без крышки до мягкости овощей, около 20 минут.

• Промыть и нарезать лук-порей и щавель. Выложить лук-порей в суп, варить 5 минут.

• Последним в суп добавить щавель и готовить не дольше 2 минут.

• Снять суп с огня, накрыть крышкой и дать настояться 5–10 минут перед подачей.

Пашина барбекю с соусом чимичурри

На 5–6 порций
Время приготовления: 30 мин

800–900 г пашины целым куском
2 ст. л. крупной соли
1 ч. л. молотого чёрного перца

Для соуса
3 зубчика чеснока
небольшой пучок кинзы
небольшой пучок мяты
100 мл оливкового масла
3 ст. л. красного винного уксуса
1 ч. л. мёда
1 ст. л. молотого тмина
0,5 ч. л. молотого красного перца

Калорийность: 236 ккал

• Мясо натереть смесью соли и перца и оставить на 5–7 минут.

• Обжарить мясо на гриле по 3–4 минуты с каждой стороны, выложить на широкую деревянную разделочную доску и плотно накрыть фольгой. Оставить «отдохнуть» на 10 минут.

• Приготовить соус. Очистить чеснок. Зелень промыть и крупно нарубить. В чашу кухонного комбайна поместить зелень, чеснок, залить оливковым маслом и измельчить всё до однородности. Добавить в чашу винный уксус и мёд, ещё раз измельчить.

• Переложить соус в подходящую посуду, посыпать молотым тмином и красным перцем.

• Мясо освободить от фольги, нарезать на порции. Смазать соусом куски мяса. Оставшийся соус подать к столу в соуснике.

Пашотница (подставка для яиц)

Посуда в виде рюмки, предназначенная для подачи яйца, приготовленного всмятку или «в мешочек». Подставка позволяет легко справляться с мягким и нежным блюдом, которое может растечься.

Первые пашотницы появились предположительно в начале XIX века в богатых домах Франции. В этот период трапеза приобретала особый размах и утончённость. Тогда было принято дарить именные пашотницы из дорогих металлов, инкрустированные драгоценными камнями. Знаменитые яйца Фаберже – не что иное как пашотницы, изготовленные в неповторимом авторском стиле.

Яйцо кладётся в пашотницу тупым концом вверх, а сама рюмка ставится на сервировочную тарелку. К яйцу подается особая маленькая ложечка, у которой, в отличие от чайной, конец не заострён, а расширен. Чтобы правильно съесть яйцо, нужно сначала разбить скорлупу, ударяя лезвием ножа в горизонтальном направлении и сняв верхнюю «шапочку» из белка со скорлупой. Яйцо едят ложкой прямо из скорлупы. Допустимо обмакнуть в полужидкий желток ломтик хлеба.

Коронационное яйцо Фаберже. Авторы М. Першин и Г. Вингстрём. Золото, эмаль, алмазы. 1897 г.